

# FODMAP-stoffer i MATVARER

Oppdatert 10. Desember 2015

Denne listen er satt sammen av Julianne Lyngstad, og er basert på tester gjort av forskere ved Monash Universitetet i Australia. Nye matvarer testes kontinuerlig, så kjøp og last ned [The Monash University Low FODMAP diet App](#) til din smarttelefon og du får tilgang til oppdaterte lister til enhver tid.

Denne listen er delt inn etter lav-, moderat- og høyFODMAP. Hold deg hovedsakelig til matvarer listet som lavFODMAP, begrens matvarer listet som moderat FODMAP og utelukk matvarer listet som høyFODMAP.

SPIS HOVEDSAKELIG **Lav FODMAP**

BEGRENS **Moderat FODMAP**

UTELUKK **Høy FODMAP**

Rene, animalske proteinkilder som egg, storfe, fjærkre, sjømat og vilt er lavFODMAP. Vær obs på marinert kjøtt og blandingsprodukter som pølser, kjøttkaker, fiskekaker og lignende. De kan inneholde FODMAP-stoffer fra for eksempel løk, hvitløk, melk og hvete.

Oljer, som består av 100 % fett, er også lav FODMAP. Vær oppmerksom på smakstilsatte oljer: les ingredienslisten nøye.

**OF** = OLIGOSAKKARIDER (FRUKTANER)

**OG** = OLIGOSAKKARIDER (GALAKTANER)

**D** = DISAKKARID (LAKTOSE)

**M** = MONOSAKKARID (FRUKTOSEOVERSKUDD)

**PM**= POLYOLER (MANNITOL)

**PS** = POLYOLER (SORBITOL)

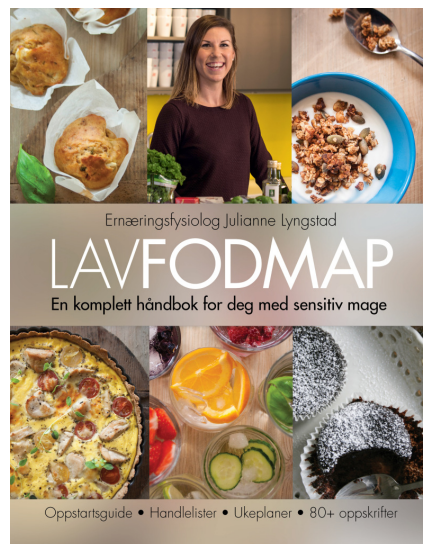
## FØLG MEG PÅ SOSIALE MEDIER:

NETTSTED/BLOGG: [www.lyngstadernaering.no](http://www.lyngstadernaering.no)

FACEBOOK: [Godt for magen](https://www.facebook.com/godtformagen)

INSTAGRAM: [@julianne\\_godtformagen](https://www.instagram.com/julianne_godtformagen)

SNAPCHAT: juliannesfodmap



Min første bok om lavFODMAP-dietten (2015)



NY BOK! Lanseres i januar, 2016!

*Liste over FODMAPs i matvarer – av Julianne Lyngstad*

[www.lyngstadernaering.no](http://www.lyngstadernaering.no)

## GRØNNSAKER OG BELGFRUKTER

LAV FODMAP (SPIS)	MODERAT FODMAP (BEGRENS)	HØY FODMAP (UTELUKK)
Agurk Alfalspirer Aubergine Aspargesbønner Bønnespirer Bladbete/sølvbete Bok choy Galangarot Chili Choy sum Gresskar Gressløk Grønnkål Gulrot Ingefær Nepe Nori (sjøgress) Okra Oliven Paprika (alle farger) Pastinakk Poteter Purreløk (det grønne) Reddik Ruccola Salater Sellerirot Sikoriblader (endive) Spinat Squash Tomat Vannkastanjer Vårløk (det grønne) Yam	Hermetisert artisjokk: 56 g (M) Brokkoli: 62 g (OF, OG, PS) Flaskegresskar: 60 g (OG, PM) Selleristilk: 19 g (PM) Soltørket tomater: 16 g (M) Hermetiserte linser: 46 g (OG) Hermetiserte kikerter: 44 g (OG) Grønne linser, kokte: 46 g (OF, OG) Røde linser, kokte: 46 g (OG) Hermetisert gresskar: 120 g (OF, OG)  *Fennikel: 50 g (OF, PM) *Kål: 94 g (PS) *Rødkål: 89 g (PS) *Kålrabi: 65 g (PS) *Rosenkål: 38 g (OF, PS)  *Listet som lav av Monash University, men bør begrenses pga. moderat innhold av FODMAPs	Artisjokk (OF, M) Asparges (M) Blomkål (PM) Cassava (OG) Gul løk (OF) Hvitløk (OF) Jordskokk (OF) Mais (OG, PS) Hvit del, purreløk (OF) Hvit del, vårløk (OF) Rødbeter (OF, OG) Rødløk (OF) Salatløk (OF) Savoykål (OF) Sjalottløk (OF) Sopp (OF, PM) Søtpotet (PM) Taro (M)  Bondebønner (OG) Borlottibønner (OG) Delikatessebønner (OG) Kidneybønner (OF, OG) Kikerter (OG) Limabønner (OF, OG) Soyabønner (OF, OG) Splitterter (OF, OG) Flate sukkererter (OF, OG, PM) Runde sukkererter (M) Grønne erter (OG) Tomatbønner (OF, OG, M)

## NØTTER OG FRØ

LAV FODMAP (SPIS)	MODERAT FODMAP (BEGRENS)	HØY FODMAP (UTELUKK)
<p><b>NØTTER*</b> Makadamia Paranøtter Pekan Pinjekjerner Valnøtter Peanøtter Kastanjenøtter</p> <p>*En håndfull per måltid</p> <p><b>FRØ</b> Chiafrø Gresskarkjerner Sesamfrø Solsikkefrø Linfrø Valmuefrø</p>	<p><b>NØTTER</b> Mandler - 10 stk (OF, OG) Hasselnøtter - 10 stk (OF, OG)</p>	<p><b>NØTTER</b> Cashew (OF, OG) Pistasjnøtter (OF, OG)</p>

## FRUKT OG BÆR

LAV FODMAP (SPIS)	MODERAT FODMAP (BEGRENS)	HØY FODMAP (UTELUKK)
<p><b>FRUKT*</b></p> <p>Ananas            Appelsin            Banan            Cantaloupe melon            Dragefrukt            Druer            Durian            Fikenkaktus            Honningmelon            Kiwi            Klementin            Kokebanan            Mandarin            Papaya            Pasjonsfrukt            Rabarbra            Sitron            Lime            Stjernefrukt            Tørket banan (20 g)</p> <p><b>BÆR*</b></p> <p>Blåbær            Bringebær            Jordbær            Tyttebær</p> <p>*Begrens inntaket frukt og bær til mengden på størrelse med din egen knyttneve.</p>	<p>Avocado: 40 g (PS)            Moden banan: ½ banan (M)            Granateple: 0,5 dl frø (OF)            Rambutan: 4 stk (OF)            Longan: 10 stk (PS)            Kokosnøtt: 96 g (PS)            Tørket kokos: 37 g (PS)            Tørket tranebær: 26 g (OF)</p>	<p><b>FRUKT</b></p> <p>Aprikos (OF, PS)            Eple (M, PS)            Fersken (PS)            Fiken (M)            Lychee (PS)            Mango (M)            Nektarin (OF, PS)            Persimmon (OF)            Plomme (OF, PS)            Pære (M, PS)            Vannmelon (M, OF, PM)            Grapefrukt (OF)            Granateple (OF)            Tamarillo (M)</p> <p><b>BÆR</b></p> <p>Bjørnebær (PS)            Boysenbær (M)            Kirsebær (M, PS)</p> <p><b>TØRKET FRUKT</b></p> <p>Tørket ananas (OF)            Tørket aprikos (OF, PS)            Tørket eple (M, PS)            Tørket gojibær (OF)            Tørket pære (M, PS)            Tørket fiken (OF)            Tørket mango (OF)            Tørket papaya (OF)            Dadler (OF)            Rosiner (OF)            Svisker (OF, PS)</p>



## MELK, MEIERIPRODUKTER OG ALTERNATIV TIL MELK

LAV FODMAP (SPIS!)	MODERAT FODMAP (BEGRENS)	HØY FODMAP (UTELUKK)
<p><b>MELK OG MEIERIPRODUKTER</b>                      Laktosefri melk                      Laktoseredusert melk                      Laktosefri matfløte                      Laktosefri kremfløte                      Laktosefri lettrømme                      Laktosefri mager kesam                      Laktosefri yoghurt naturell                      Laktosefri yoghurt med blåbær/vanilje                      Laktosefri gresk yoghurt                      Meierismør                      Margarin</p> <p><b>OST</b>                      Hvitost                      Brie                      Blåmuggost                      Camembert                      Cottage cheese                      Fetaost (i blokk)                      Hvit geitost                      Mozzarella                      Pecorino                      Parmesan                      Cheddar                      Chevre                      Hvit geitost                      Sveitserost                      Havartiost                      Emmentaler                      Edamer</p> <p><b>ALTERNATIV TIL MELK</b>                      Kokosmelk                      Mandelmelk                      Hempmelk</p>	<p><b>OST</b>                      Ricotta: 80 g (D)                      Haloumi: 100 g (D)                      Kremost: 81 g (D)</p>	<p><b>MELK OG MEIERIPRODUKTER</b>                      Geitemelk (D)                      Kumelk (D)                      Matfløte (D)                      Kremfløte (D)                      Rømme (D)                      Kesam (D)                      Kefir (D)                      Vikingmelk (D)                      Yoghurt (D)                      Iskrem (D)                      Soyayoghurt (OG)</p> <p><b>OST</b>                      Brunost (D)                      Geitost (D)                      Prim (D)                      Fetaost i marinade (OF)</p> <p><b>ALTERNATIV TIL MELK</b>                      Soyamelk laget av soyabønner (OG)                      Rismelk (OG)                      Havremelk (OG)</p>

## VARM OG KALD DRIKKE

LAV FODMAP (SPIS)	MODERAT FODMAP (BEGRENS)	HØY FODMAP (UTELUKK)
<p><b>KAFFE*</b> Koffeinholdig/koffeinfri svart kaffe: Espresso Pulverkaffe Traktekaffe</p> <p><b>TE*</b> Svart te Grønn te Hvit te Peppermyntete</p> <p>*Koffein kan trigge symptomer.</p> <p><b>KAKAO</b> av laktosefri/mandelmelk</p> <p><b>ALKOHOL*</b> Øl Gin Vodka Whisky Tørr hvitvin Rødvin Musserende vin (brut nature)</p> <p>*Alkohol kan trigge symptomer *En enhet per dag er lav FODMAP</p> <p><b>LESKEDRIKK</b> Sukkerholdig brus uten fruktjuicekonsentrat Sukkerfri brus Fun light Zeroh Sprudlevann</p>	<p><b>JUICE</b> Appelsinjuice, ikke fra konsentrat: 100 ml Tranebærjuice: 250 ml Tomatbasert grønnsaksjuice: 210 ml</p>	<p><b>TE</b> Kamille-te (OF) Løvetann-te (OF) Fennikel-te (OF) Urte-te med sikorirot (OF) Oolong-te (OF)</p> <p><b>ALKOHOL</b> Rom (M) Cider (M) Dessertvin (M)</p> <p><b>LESKEDRIKK</b> Appelsinjuice fra konsentrat (M) Eplejuice (M, PS) Tropisk juice (M, PS) Kokosvann (OF, PS) Brus med fruktjuicekonsentrat (M)</p>



## SUKKER OG SØTSTOFF

LAV FODMAP (SPIS I MODERATE MENGDER*)	HØY FODMAP (UTELUKK)
<p><b>SUKKER</b>  Lønnesirup  Rismalt sirup  Hvitt sukker  Melis  Vaniljesukker  Brunt sukker  Palmesukker  Rårørsukker</p> <p><b>SØTSTOFF</b>  Ren stevia (2 g)  Aspartam  Sukralose  Sakkarin</p> <p>*1-2 ss sukker per måltid</p>	<p><b>SUKKER</b>  Agavesirup (M)  Yaconsirup (OF)  Honning (M)  High fructose corn sirup (M)  Fruktose (M)  Molasse (M)</p> <p><b>SØTSTOFF</b>  Sorbitol – E420  Mannitol – E421  Maltitol – E965  Isomalt – E953  Laktitol – E966  Xylitol – E967  Polydextrose – E1200</p>

## FERDIGSAUS/DRESSING, KRYDDER, URTER OG SMAKSTILSETNINGER

LAV FODMAP (SPIS)	HØY FODMAP (UTELUKK)
<p><b>KRYDDER OG URTER</b>            Basilikum            Koriander            Timian            Rosmarin            Oregano            Salvie            Mynte            Sitronmelisse            Gressløk            Kajennepepper            Chili</p> <p><b>BLANDINGSKRYDDER</b>            Karri (Hindu, Toro, Santa Maria)            Garam masala</p> <p><b>FERDIGSAUS</b>            Fiskesaus (Fish sauce)            Østerssaus            Soyasaus            Balsamikoeddik            Hvitvinseddik            Riseddik            Worcestershiresaus            Ketchup (idun)            Grønn pesto (Helios)            Kyllingfond (touch of taste)            Fond Cups Kylling (Maggi)            Fond Cups Okse (Maggi)            Glutenfri brun saus (Toro)            Glutenfri hvit saus (Toro)            Sambal oelek            Oljer m/u smak</p>	<p><b>BLANDINGSKRYDDER</b>            Grillkrydder            Sitronpepper            Hot curry            Currypaste</p> <p><b>FERDIGMAT*</b>            Kraft            Fond            Buljong            Gryteretter            Ferdigsaus            Tacokryddermiks            Salsasaus            Halvfabrikata            Dressinger</p> <p>*Les ingredienslisten</p>

## SNACKS, DROPS OG SØTSAKER

LAV FODMAP (SPIS)	MODERAT FODMAP (BEGRENS)	HØY FODMAP (UTELUKK)
Popcorn Salt tortillachips Tacoskjell Salt potetgull 70 % mørk sjokolade Non stop Dronningsjokolade Riskaker, salt Sukkerholdige drops Melkefri melkesjokolade	Melkesjokolade: 30 g (D) Hvit sjokolade: 30 g (D)  *Begrens til én mengde av følgende matvarer per måltid	Chips med løk- og hvitløkskrydder (OF) Sukkerfritt godteri (PS) Sukkerfri tyggegummi/drops (PS) Sukkerfrie halslinsler (PS) Sukkerfrie halslinsler med honning (PS, M) Sukkerholdige halslinsler med honning (M) Fløtekarameller (D) Iskrem (D) Saftis av fruktjuicekonsentrat

## VEGAN/VEGETAR - SOYAPRODUKTER

LAV FODMAP (SPIS!)	MODERAT FODMAP (BEGRENS)	HØY FODMAP (UTELUKK)
Tofu Tempeh Quorn Tofutti ost Ost fra Wilmersburger  <b>Tips:</b> Er produktet laget av soyaproteiner er det lavFODMAP.	Hermetiserte linser: 46 g (OG) Hermetiserte kikerter: 44 g (OG) Grønne linser, kokte: 46 g (OG, OF) Røde linser, kokte: 46 g (OG)	Silke tofu (OG) Soyamelk (OG) Soyayoghurt (OG)  <b>Tips:</b> Er produktet laget av hele soyabønner er det høyFODMAP.

## NOEN GLUTENFRIE MELBLANDINGER/HURTIGLØSNINGER

LavFODMAP	HøyFODMAP
<p><b>Bakemikser<sup>1</sup></b>            Boller (DGV*)            Brød (DGV)            Loff (DGV)            Fiberbrød (DGV)            Cookies (DGV)            Pizzabunn (DGV)            Knekkebrød (DGV)            Paibunn (DGV)            Pannekaker (DGV)            Rundstykker uten gjær (DGV)</p> <p><sup>1</sup>Må lages med lavFODMAP-alternativer til melk, kefir, kesam osv.</p> <p>*Det Glutenfrie Verksted</p> <p><b>Glutenfrie melblandinger</b>            Lys glutenfri melblanding (toro)            Lys glutenfri melblanding, kaker (toro)            Fin Mix (semper)            Grov (cornells alternativ)            Halvgrov (cornellsalternativ)</p> <p><b>Ferdige knekkebrød og brød</b>            Havreknäcke (semper)            Rosmarinknäcke (semper)            Glutenfrie havrerundstykker (hatting)</p>	<p><b>Melblandinger:</b>            Grov glutenfri melblanding (toro)            Glutenfritt havrebrød (toro)</p> <p><b>Ferdige knekkebrød og brød:</b>            Gluten- og laktosefri knekkebrød (OF)</p> <p>*Vær obs på fiberrike glutenfrie brød/melblandinger: De inneholder ofte et fiber kalt sukkerroefiber/betefiber/roefiber/sukkerbetefiber som kan trigge symptomer hos mennesker med sensitiv mage.</p>

## NOEN PÅLEGGSVARIANTER

LavFODMAP (SPIS)	MODERAT FODMAP (BEGRENS)	HØY FODMAP (UTELUKK)
<p>Banos                      Blåbærsylte                      Bringebærsylte                      Gravet laks                      Hvitost                      Jordbærsylte                      Kaviar (Mills)                      Kokt egg, speilegg og omelett                      Kyllingfilet naturell (Solvinge)                      Majones og lettmajones (Mills)                      Makrell i tomat original og peppermakrell (Stabburet)                      Morrpølse (strandamør)                      Peanøttsmør                      Reker                      Rekesalat (Delikat)                      Ren kokt skinke (Gilde)                      Roastbiff (Gilde)                      Røkt laks                      Sjokade                      Skinkeost (Kavli)                      Baconost (Kavli)                      Rekeost (Kavli)                      Magerost (Kavli)                      Skinnfri makrell (King Oscar)                      Smør (meierismør og margarin)                      Spekeskinke (strynskinke, strandaskinke, serranoskinke)                      Våssafår (Stabburet)</p>	<p>Kremost: 4 ss (D)</p> <p><i>*Begrens til én mengde av følgende matvarer per måltid</i></p>	<p>Leverpostei med løk/hvitløk/melk (OF, D)                      Salami med hvitløk/løk (OF)                      Krydderost med løk/hvitløk (OF)                      Nugatti (OF, OG, D)</p>

## ANNET

LAV FODMAP	MODERAT FODMAP	HØY FODMAP
Bakepulver Natron Gjør Xanthan-gummi Whey protein-isolat Aspartam Byggmalt Dextrose Gelatin Glukose Glukosesirup Guar gum Acacia gum Maltekstrakt Maltodextrin Maltose Pektin Soya lecithin Soyaolje Tapioca Hvetestivelse	Johannesbrødkjernemel (carob powder) – 1 ts (OF)	Chikorirot ekstrakt (OF) Fruktjuicekonsentrat (M) Frukto-Oligosakkarider (OF) Fruktose (M) Eplefiber (OF) Epleekstrakt (OF) Melkepulver (D) High fructose corn sirup (M) Inulin (OF) Sukkerroefiber/betefiber/roefiber (OF) Isomalto-oligosakkarider (OF) Laktitol (D) Laktulose (D)