

Høy- og moderatFODMAP-matvarer inndelt i FODMAP-grupper av Julianne Lyngstad ved godtformagen.com

Denne listen er nyttig når du har gjennomført eliminasjon- og reintroduksjonsfasen av lavFODMAP-dietten. Har du for eksempel funnet ut at fruktaner er et problem for deg, er dette en oversikt over hvilke matvarer som inneholder fruktaner. Matvarene i rødt har et høyt innhold av FODMAPs, mens matvarene i oransje, har et moderat innhold av FODMAPs. Vær oppmerksom på at flere matvarer kan inneholde mer enn et FODMAP-stoff, som for eksempel artisjokk som inneholder både fruktaner og et overskudd av fruktose.

RØDE MATVARER = høyFODMAP

ORANSJE MATVARER = moderatFODMAP

FODMAP-GRUPPE:	OLIGOSAKKARIDER		DISAKKARIDER	MONOSAKKARIDER	POLYOLER
FODMAP-STOFF:	<u>FRUKTANER</u>	<u>GALAKTANER</u>	<u>LAKTOSE</u>	<u>FRUKTOSE</u>	<u>SORBITOL</u>
	GRØNNSAKER OG BELGFRUKTER Artisjokk Hvitløk Jordskokk Kidneybønner Limabønner Løk, gul Løk, rød Purreløk, hvit del Rødbeter Salatløk Savoykål Sjalottløk Sopp Soyabønner Splitterter Sukkererter, flate Sukkererter, runde Tomatbønner Vårløk, hvit del Artisjokk, hermetisert Brokkoli Gresskar, hermetisert Grønne linser, kokte Fennikel Rosenkål NØTTER OG FRØ Cashew Pistasj Hasselnøtter Mandler FRUKT OG BÆR Aprikos Grapefrukt Granateple Dadler	GRØNNSAKER OG BELGFRUKTER Bondebønner Borlottibønner Cassava Delikatessebønner Grønne erter Kidneybønner Kikerter Limabønner Mais Rødbeter Soyabønner Splitterter Sukkererter, flate Tomatbønner Brokkoli Gresskar, hermetisert Flaskegresskar Chana dal, kokte Urid dal, kokte Linser, hermetiserte Kikerter, hermetiserte Grønne linser, kokte Røde linser, kokte VEGETAR/VEGAN Silketofu NØTTER OG FRØ Cashew Pistasj Hasselnøtter Mandler MEL, KORN OG PASTA	MELK OG MEIERIPROD. Brunost Geitemelk Geitost Fløteis Kefir Kesam Kremfløte Kumelk Matfløte Prim Rømme Vikingmelk Yoghurt Ricotta Haloumi Kremost SNACKS, DROPS OG GODTERIER Fløtekarameller Nugatti Melkesjokolade Hvit sjokolade	GRØNNSAKER OG BELGFRUKTER Artisjokk Asparges Taro Sukkererter, runde Tomatbønner Artisjokk, hermetisert Soltørket tomat FRUKT OG BÆR Boysenbær Eple Fiken Guava, umoden Kirsebær Mango Pære Tamarillo Tørket eple Tørket pære Vannmelon Moden banan MEL, KORN OG PASTA Hvetenudler ALKOHOL Rom Cider Dessertvin LESKEDRIKK Appelsinjuice fra konsentrat Brus, sukkerholdig med fruktjuicekonsentrat Brus, sukkerfri med fruktjuicekonsentrat	GRØNNSAKER OG BELGFRUKTER Mais Brokkoli Kål* Kålraabi* Rosenkål* Rødkål* *Listet som lavFODMAP av Monash U. FRUKT OG BÆR Aprikos Bjørnebær Eple Fersken Kirsebær Lychee Nektarin Plomme Pære Svisker Tørket aprikos Tørket eple Tørket pære Avocado Kokosnøtt Kokos, tørket: Longan LESKEDRIKK Eplebasert juice Eplejuice Kokosvann Tropisk juice SUKKER OG

	<p>Nektarin Persimmon Plomme Vannmelon Rosiner Svisker Tørket ananas Tørket aprikos Tørket fiken Tørket gojibær Tørket mango Tørket papaya Granateple Rambutan Tørket tranebær</p> <p>MEL, KORN OG PASTA Amarant Bulgur Bygg Couscous av hvete Couscous av ris og mais Durumhvete Emmer Enkorn Hvete Kamut Kruskakli/hvetekli Lupin Mandelmel Rug Soyamel Soyafлак Spelt Hvetenudler Pasta/spagetti av hvete Glutenfri fiberrik pasta Havregryn Havremel Havrekli Bokhvete, hel Riskli Cornflakes Puffet ris</p> <p>MELK OG MEIERIPROD. Fetaost i marinade Limekesam* Rismelk Vaniljekesam, mager*</p> <p>*Inneholder frukto-oligosakkarider</p> <p>TE/LESKEDRIKK Fennikel-te Kamille-te Løvetann-te</p>	<p>Bygg Ertemel Kikertmel Rug Soyamel Soyafлак Havregryn Havremel Havrekli Mandelmel</p> <p>MELK OG MEIERIPROD. Havremelk Rismelk Soyayoghurt Soyamelk</p>		<p>Eplebasert juice Eplejuice Tropisk juice Appelsinjuice, ferskpresset</p> <p>SUKKER OG SØTSTOFF Agavesirup Fruktose High fructose corn sirup Honning Molasse</p> <p>SNACKS, DROPS OG SØTSAKER Sukkerfrie/sukkerholdige halsinsler med honning Saftis av fruktjuicekonsentrat</p>	<p>SØTSTOFF Sorbitol – E420 Mannitol – E421 Maltitol – E965 Isomalt – E953 Laktitol – E966 Xylitol – E967 Polydextrose – E1200</p> <p>SNACKS, DROPS OG SØTSAKER Sukkerfrie drops Sukkerfritt godteri Sukkerfrie halsinsler Sukkerfrie halsinsler med honning Sukkerfri tyggegummi</p> <p><u>MANNITOL</u></p> <p>GRØNNSAKER OG BELGFRUKTER Blomkål Sopp Søtpotet Sukkererter, flate Flaskegresskar Selleristilk Fennikel*</p> <p>*Listet som lavFODMAP av Monash U.</p> <p>FRUKT OG BÆR Vannmelon</p>
--	---	--	--	--	--

	<p>Oolong-te Urte-te med sikorirot Kokosvann</p> <p>SNACKS, DROPS OG SØTSAKER Potetgull, krydret Yaconsirup</p> <p>ANNET Sikorirotekstrakt Frukto-oligosakkarider Eplefiber Epleekstrakt Sukkerbetefiber Sukkerroefiber Roefiber Betefiber Johannesbrødkjernemel</p>				
--	--	--	--	--	--

Kilde: The Monash University low FODMAP diet app

Oppdatert: 06.03.16