

Nahrungsmittel, die wenig FODMAPs enthalten und sich für eine FODMAP-Diät eignen.

Früchte	Gemüse	Getreide- produkte	Milchprodukte	Andere Nahrungs- mittel
Ananas	Alfalfa	Buchweizen	laktosefreie Milch	Ahornsirup Aspartam
Banane	Aubergine	Dinkel	laktosefreie Milchprodukte	Zucker Zuckersirup
Blaubeeren	Brokkoli	Hafer	Brie Camembert Cheddar Feta Hartkäse Mozzarella Parmesan	Tofu/Tempeh Essig Fischsauce Marmelade Olivenöl Pflanzenöl Rapsöl Schokolade (dunkel) Senf Sojasauce
Boysenbeeren	Chinakohl	Hirse		Butter Kokosmilch Sojamilch Sorbet
Clementine	Fenchel	Mais	glutenfreie Ge- treideprodukte	
Erdbeeren	Frühlingszwie- bel (grüner Teil)	Polenta		Reisnudeln
Grapefruit	grüne Stangen- bohnen	Quinoa	Cornflakes (kleine Portion)	
Himbeeren	grüne Stangen- bohnen	Reis		Kartoffelchips (kleine Portion)
Honigmelone	bohnen	Tapioka	Maischips (kleine Portion)	
Kiwi	Gurke	Flohsamen		
Limette	Ingwer	Popcorn		
Mandarine	Karotte			
Maracuja	Kartoffel			
Netzmelone	Kohlrabi			
Orange	Kichererbsen			
Papaya	Kürbis			
Pomelo	Lauch (grüner Teil)			
Rhabarber	Mangold			
Weintrauben	Okra			
Zitrone	Oliven			
	Paprika			
	Pastinake			
	Petersilie			
	Rettich			
	Rosenkohl			
	Rüben			
	Salat			
	Schnittlauch			
	Sellerie (jung)			
	Sojasprossen			
	Speiserübe			
	Spinat			
	Tomate			
	Weißkraut			
	Zucchini			

Nahrungsmittel, die viele FODMAPs enthalten und reduziert werden sollten.

Früchte	Gemüse	Getreide- produkte	Milchprodukte	Andere Nahrungs- mittel
Apfel	Artischocke	Gerste	Buttermilch	Agavensirup
Aprikose	Blumenkohl	Roggen	Frischkäse	Fruktosesirup
Avocado	Bohnen (alle	Weizen	Hüttenkäse	Honig
Birne	außer grüne	Brot	Joghurt	Ketchup
Brombeeren	Stangenbohnen)	Cerealien	Kondensmilch	Maissirup
Datteln	Chicorée	Couscous	Margarine	Zuckeraustausch- stoffe
Johannisbeeren	Erbsen	Gebäck	Mascarpone	
Kirschen	Frühlingszwiebel	Gries	Milch	Vollmilchschokolade
Litschis	(weißer Teil)	Nudeln	Milchpulver	
Mango	Knoblauch		Milcheis	Cashewkerne
Nashi-Birne	Kraut		Sahne	Pistazien
Nektarine	Lauch		Sauerrahm	
Pampelmuse	(weißer Teil)			Bier (mehr als ein Glas)
Persimone	Linsen			Wein, Schaumwein (halbtrocken; süß)
Pfirsich	Pilze			
Pflaumen	Rote Bete			
Wassermelone	Schalotte			
Zwetschgen	Sellerie (ausge- wachsen)			
Obstkonserven	Soja			
Fruchtsäfte	Spargel			
getrocknete	Wirsing			
Früchte	Zuckererbsen			
	Zuckermais			
	Zwiebel			