

## Sukker og søtning

Lav	Moderat	Mengde	FODMAP	Høy	FODMAP
Aspartam	Sirup (golden)	7 g.	OF	Bjørkesøt (inneh. Xylitol)	Polyol
Dextrose	Sjokolade, hvit	15 g.	L	Fruktbar	OF + F
Druesukker	Sjokolade, melke	15 g.	L	Honning	F
Glukose	Sjokolade, mørk	90 g.	L	Sirup, agave	F
Saccharin				Sirup, høy fruktose mais (HFCS)	F
Sirup, glukose				Sirup, yakon	
Sirup, lønne				Sukrin GOLD	
Sirup, mais (corn)				Isomalt (E 953)	Polyol
Sirup, rismalt				Laktitol (E 966)	Polyol
Stevia				Maltitol (E 965)	Polyol
Sukralose				Mannitol (E 421)	Polyol
Sukrin *				Polydextrose	Polyol
Sukker, brunt				Sorbitol (E 420)	Polyol
Sukker, hvitt				Xylitol (E 421)	Polyol
Sukker, kokos(blomst)					
Sukker, rå					

\*Sukrin (erythritol) er omdiskutert. Monash sier at det er lavFODMAP, mens noen studier viser at det påvirker fruktoseopptaket, så vær litt obs. På dette!

Generelt om sukker: Sukker består av 50% glukose og 50% fruktose. NB! Glukose hjelper til med å fordøye fruktose. Så lenge glukoseinnholdet er likt eller høyere enn fruktoseinnholdet vil kroppen klare å fordøye det.

Kroppen vil likevel ikke klare å fordøye mer enn 40 g. sukker i en porsjon. Et godt råd er derfor å ikke spise veldig mye sukker på en gang.  
(40 g. Er dog en del. Til sammenligning er det ca. 10-13 g. Sukker i en muffins)

OF = Oligosakkarider fruktaner

F = Fruktose

L = Laktose

Denne listen er laget av Cecilie Hauge Ågotnes for lavFODMAP.no