

lavFODMAP

Er det mulig å få rent kjøtt/fisk med bare salt og pepper og potet/ris uten saus?

Czy można dostać samo mięso/rybę z solą i pieprzem, ziemniaki/ryż bez sosu?

Jeg er allergisk mot følgende matvarer, og det er derfor viktig at maten min er uten disse ingrediensene (jeg får akutt diaré, magekramper eller kaster opp om jeg får i meg noe av dette):

Jestem uczulony/a na następujące składniki i dlatego jest dla mnie ważne, aby moje jedzenie nie zawierało żadnego z nich (jeśli zjem któryś z poniższych składników, dostanę ostrej biegunki, bólu brzucha i wymiotów):

JEG KAN IKKE SPISE FØLGENDE: NIE MOGĘ JEŚĆ PONIŻSZYCH SKŁADNIKÓW:

Melke- og meieriprodukter med laktose dvs. melk, yoghurt, fløte, rømme, smør og harde hvite oster er tilnærmet laktosefrie og går derfor greit. Dairy products with lactose, i.e., milk, yoghurt, cream, sour cream.

Masło i twarde białe sery nie zawierają laktozy i są w porządku.

Vanlig brød, kjeks og sauser med gluten

Białe pieczywo, herbatniki i sosy z glutenem

Hvitløk, løk, sjalottløk, vårløk,* rødløk – disse ingrediensene må ikke forekomme i sauser, krydderblandinger og marinader.

czosnek, cebula, szalotka, czerwona cebula – żaden z tych składników

nie może się znaleźć w sosach, marynatkach i dodatkach.

Dette er en forenklet høyFODMAP-liste, ta vekk/legg til for en mer personlig liste.

Ordlisten er sortert tematisk.

GRØNNSAKER FRUKT
BELGFRUKTER SØTNING / ANNET

asparges **szparagi**

avocado **awokado**

blomkål **kalafior**

sopp **grzyby**

aprikoser **morele**

epler **jabłka**

nektarin/fersken
nektarynki/brzoskwinie

mango **mango**

pærer **gruszki**

vannmelon **arbuz**

bønner **fasola**

erter **groszek**

linser **soczewica**

soya **soja**

fructose **fruktoza**

honing **miód**

kunstig søtning annet enn aspartame
sztuczne słodziki za wyjątkiem aspartamu

tilsetningsstoffet inulin **dodatek inuliny**

lavFODMAP

JEG KAN SPISE FØLGENDE:
MOGĘ JEŚĆ PONIŻSZE SKŁADNIKI:

rent kjøtt, fisk og skalldyr, må ikke være marinert **mięso, ryby i skorupiaki/owoce morza, nie mogą być marynowane**

egg **jajka**

glutenfritt brød, kjeks og sauser **pieczywo bezglutenowe, herbatniki i sosy**

glutenfrie melblandinger **mąki bezglutenowe**

maismel **chaber**

maisstivelse **skrobia kukurydziana**

potetmel **mąka ziemniaczana**

ris **ryż**

rismel **mąka ryżowa**

laktosefrie melkeprodukter **bezglutenowy nabiał**

vanlig smør og harde hvitoster (inneholder lite laktose) **masło i twarde sery**

MEL OG KORNVARER
MEIERIPRODUKTER GRØNNSAKER

agurk **ogórek**

grønn salat **zielona sałata**

gulrøtter **marchewki**

ingefær **imbir**

paprika **papryka**

poteter **ziemniaki**

tomater **pomidory**

appelsiner **pomarańcze**

bananer **banany**

bringebær **maliny**

blåbær **borówki**

jordbær **truskawki**

sitron **cytryna**

FRUKT / BÆR ANNET

eddik **ocet**

kapers* **kapary**

mørk sjokolade (70% kakao) **ciemna czekolada (70% kakao)**

olje **oliwa**

rørsukker **cukier trzciniowy**

soyasaus **sos sojowy**

urter, så lenge det ikke er løk og/eller hvitløk i **zioła, jeśli nie zawierają cebuli ani czosnku**

Andre praktiske ord

FOR DEG SOM VIL LAGE EN MER DETALJERT HØY/LAVFODMAP-LISTE ELLER FOR DEG SOM HAR ANDRE ALLERGIER/INTOLERANSER Å TA HENSYN TIL: (Alfabetisk)

med **z**

uten **bez**

ananas **ananas**

artisjokk **karczoch**

lavFODMAP

aubergine bakłazan	peanøtter orzeszki ziemne
belgfrukter rośliny strączkowe	pinjekjerner orzechy sosnowe (szyszki)
brokkoli brokuły	pistasjenøtter pistacje
bygg jęczmień	riskaker ciastka ryżowe
cashewnøtter orzechy nerkowca	risnudler makaron ryżowy
chili chili	rosiner rodzynki
druer winogrono	rug żyto
fiber błonnik	rødbeter buraki
frukt owoc	seller seler
fruktjuice sok owocowy	squash dynia
glutenfri kjeks herbatniki bezglutenowe	stevia stevia
glutenfri pasta makaron bezglutenowy	tørket frukt suszone owoce
grønnskål jarmuż	valnøtter orzechy włoskie
hasselnøtter orzechy laskowe	yoghurt jogurt
havremel owsianka	I NØDSITUASJON:
hvetemel mąka	lege lekarz
hvetestivelse skrobia pszenna	ambulance karetka
juice sok	sykehus szpital
kirsebær wiśnie	apotek apteka
kiwi kiwi	jeg har vondt i magen boli mnie brzuch
kål kapusta	jeg har diaré mam biegunkę
macademianøtter orzechy makademia	forstoppelse zatwardzenie
mais kukurydza	feber gorączka
mandler migdały	
nøtter orzechy	

lavFODMAP

FOR DEM MED CØLIAKI:

Jeg har sykdommen cøliaki, som gjør at jeg blir syk av å spise gluten. Gluten finnes i kornsorter som hvete, bygg, rug og havre. Vanlig brød, kjeks, pasta, sauser, desserter kan jeg derfor ikke spise og selv små mengder som smuler gjør meg syk. Det er derfor viktig at maten blir tilberedt med helt rene redskaper. Mat som er naturlig glutenfritt, er rent kjøtt, fisk, grønnsaker og frukt i tillegg til potetmel, maismel, maizena og risemel. I tillegg kan glutenfrie melblandinger brukes.

Cierpię na nietolerancję glutenu, co oznacza że spożywanie glutenu powoduje u mnie chorobę. Gluten znajduje się w ziarnach, np. w jęczmieniu, pszenicy, życie i owsie. Nie mogę w takim razie jeść białego pieczywa, herbatników, makaronów, sosów i deserów, nawet najmniejsze ilości glutenu są dla mnie szkodliwe. W związku z tym istotne dla mnie jest, aby jedzenie było przygotowane w czystych warunkach. Potrawy, które nie zawierają glutenu to np. mięsa, ryby, warzywa i owoce, poza tym mąka kukurydziana, skrobia kukurydziana i mąka ryżowa. Poza tym można używać mąk bezglutenowych.

FOR DEM MED KRAFTIG , ANAFYLAKTISK ALLERGI:

Jeg er hyperallergisk mot _____. Det vil si at selv veldig små mengder kan føre til at jeg blir livstruende syk. Det er derfor veldig viktig at maten min ikke inneholder/er i nærheten av dette.

Jestem bardzo mocno uczulony/a na _____. To znaczy że nawet najmniejsze ilości lub kontakt z moim jedzeniem może zagrozić mojemu życiu.