

Matvarer som er høye på FODMAP – skal unngås i eliminasjon, men reintroduseres etter 2-4 uker.

Listen er laget av www.lavfodmap.no og på bakgrunn av (og med tillatelse fra) Haukeland Universitetssykehus og Nasjonal Kompetansetjeneste for Funksjonelle Mage- og tarmsykdommer sin side.

OF= Oligo-fruktaner, OGOS= Oligos-GOS, F = Fruktose, PM=Polyoler Mannitol, PS = Polyoler Sorbitol, L = Laktose

<p>Mel og korn</p> <p>Amaranth, OF Couscous, hvete OF Brød, vanlig, OF Bygg, OF Durumhvete, OF Einkorn, OF Emmer, OF Freekeh, OF+OGOS Hvete, OF Kamut, OF Lupinmel, OF Musli, OF Nudler, hvete, OF + F Nudler, laksa,+ OGOS Rug, OF + OGOS + F Semulegryn, OF Spelt, OF Soyamel, OGOS Speltflak, OF</p> <p>Grønnsaker</p> <p>Artisjokk OF Asparges, F Bete, OF, GOS Bittermelon, OGOS Blomkål, PMAN Erter, OGOS Hvitløk, OF Karela Løk OF Purre, hvit del, OF Shitakesopp, PMAN Sjampinjong, PMAN Sukkererter, runde F</p> <p>Frukt og bær</p> <p>Ananas, tørket, OF Aprikos, PS + OF Bjørnebær, PS Boysenbær, F Cherimoya, OGOS Daddel, OF Eple, PS + F Feijoa, F Fersken, PMAN Fiken F Fiken, tørket, OF Gojibær, tørket, OF Grapefrukt, OF Guava, umoden, F Jackfrukt, tørket OF + F Kirsebær, F + PS Lychee, PS Mango, F Mango, tørket, OF Mangostan, tørket, F OF Nektarin, PS + OF Papaya, tørket, OF Plomme, PS + OF</p>	<p>Pære, PS + F Rosin, OF Sharonfrukt, OF Solbær, PS Sultana, OF + F Sukat, OF Sviske, OF + PS Tamarillo, F Tindved, F Vannmelon,OF+F+PMAN</p> <p>Melk og meieriprodukter</p> <p>Brunost, L Buttermilk L Fløte, L Geitemelk, L Geitost, L Kefir, L Kondensert melk L Kokosmelk UHT, OF Kremost, L Melk, L Mellkepulver, L Prim, L Rømme, L Soyamelk (bønner) OF Tørrmelk, L Vaniljesaus, L</p> <p>Nøtter/frø/belgfrukter</p> <p>Bønner, bakte, OGOS + OF + F Bønner, Berlotti, OF + OGOS Bønner, Fava,, F Bønner, Heste, F Bønner, Kidney, OGOS + OF Bønner, Navy, OGOS + OF Bønner, soya, OGOS + OF Bønner, svarte, kokte OF + OGOS Cashewnøtt, OF + OGOS Erter, OGOS + OF Pistasjenøtt, OF + OGOS</p> <p>Vegetariske alternativer</p> <p>Falafel, OGOS + OF Linseburger, OF Tofu, silke, OGOS</p> <p>Drikke</p> <p>Juice av konsentrat, F Juice av høy FODMAP frukt Rom, F Te, Chai, sterk OF Te, fenikkel, sterk og svak, OF Te, Kamomille sterk og svak, PS Te, Olong, sterk og svak Te, Urtete, sterk OF Vin, søt dessertvin, F Vin, lav GI, F</p>	<p>Søtning</p> <p>Agavesirup, OF + F Fruktose, F Honning, F Høy Fruktose Maissirou (HFCS) Kunstig søtning/Polyoler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E 420 Sorbitol • E 421 Mannitol • E 953 Isomalt • E 965 Maltitol • E 966 Laktitol • E 967 Xylitol • Polydextrose <p>Div</p> <p>Betefiber Eplefiber Ertemel Fruktjuicekonsentrat Kikertmel Inulin Roefiber</p>
--	---	---