TEST:

Hvilken mavediæt skal du vælge?

Har du ofte problemer med oppustethed og løs mave efter et måltid?

NEJ → *Du har umiddelbart ingen problemer med overfølsomhed.*

JA ↓

Gør kornprodukter dig oppustet?

NEJ → **Laktoseallergi**

Det er sandsynligvis ikke FODMAPs eller gluten, der volder dig problemer. Måske du bare spiser for meget/for hurtigt, eller også ligger der en anden intolerans til grund for dine problemer. En del har problemer med laktosen, som især findes i mælk.

JA ↓

Reagerer din mave negativt på vandmelon, løg, porrer og/eller kikærter?

NEJ → **Glutenallergi**

Det er sandsynligvis gluten, der udfordrer dit mave-tarm-system. Prøv i en periode at vælge glutenrige madvarer fra og se, om dine maveproblemer aftager.

JA ↓

Fodmap

Det er sandsynligvis FODMAPs, der er dit problem.

Svar nu på yderligere to spørgsmål:

1

"Bobler" din mave eller bliver løs, når du har drukket et glas mælk?

NEJ → *Du lader ikke til at være generet af mejeriprodukter og kan godt beholde dem i din FODMAP-diæt.*

JA ↓

Mælkesukkeret provokerer din mave, i hvert fald nu, mens den generelt er stresset. Prøv at holde dig fra mælkeprodukter de næste 4 uger. Herefter kan du forsøge at sluse dem ind i kosten igen.

2

Har din mave det fint, efter at du har drukket et glas æblemost?

NEJ → *Din mave er ikke glad for større mængder fruktose, særligt i isolerede mængder. Prøv at styre uden om de største fruktosekilder.*

JA ↓

Du lader ikke til at være generet af fruktose: Du kan derfor godt beholde madvarer med naturligt høj fruktosekoncentration i din FODMAP-diæt.

Denne PDF er til privat brug, derfor må du ikke printe kopier til andre eller dele linket på nettet (f.eks. i mails eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.