TEST:

Hvilken diett passer for din mage?

Har du ofte problemer med oppblåsthet og løs mage etter et måltid?

NEI → *Du har i utgangspunktet ikke problemer med overfølsomhet.*

JA ↓

Får du oppblåst mage av kornprodukter?

NEI → **Laktoseallergi**

Det er sannsynligvis ikke FODMAP eller gluten som skaper problemer. Kanskje spiser du for mye eller for fort, eller det ligger en annen intoleranse bak problemene. En del har problemer med laktose, som finnes spesielt i melk.

JA ↓

Reagerer magen negativt på vannmelon, løk, purre og/eller kikerter?

NEI → **Glutenallergi**

Det er trolig gluten som utfordrer mage- og tarmsystemet. Prøv å unngå glutenrike matvarer i en periode, og se om mageproblemer dine avtar.

JA ↓

Fodmap

Det er sannsynligvis FODMAP som er problemet.

Svar på ytterligere to spørsmål:

1

"Bobler" magen eller blir løs når du har drukket et glass melk?

NEI → *Du ser ut til å tåle meieriprodukter, og kan beholde dem i FODMAP-dietten.*

JA ↓ *Melkesukkeret provoserer magen, i hvert fall nå som den er generelt stresset. Prøv å kutte ut melkeprodukter de neste fire ukene. Deretter kan du prøve å ta dem inn i kostholdet igjen.*

2

Har magen det fint etter at du har drukket et glass eplemost?

NEI → *Magen protererer mot store mengder fruktose, spesielt hvis du spiser det isolert. Prøv å unngå de største fruktosekildene.*

JA ↓ *Det ser ikke ut til at du reagerer på fruktose. Du kan gjerne beholde matvarer med naturlig høy fruktosekonsentrasjon i FODMAP-dietten.*

Denne pdf-en er kun for privat bruk. Det er ikke tillatt å skrive ut kopier til andre eller dele koblingen via nettet (f.eks. i epost eller på Facebook) © Copyright I FORM/Bonnier Publications.