

TEST:

Vilken magdiet ska du välja?

Har du ofta problem med uppblåsthet och lös avföring efter en måltid?

NEJ

Du har inga direkta problem med överkänslighet.

Laktosallergi

Det är förmodligen inte FODMAPs eller gluten som ger dig problem. Kanske äter du bara för mycket/för fort, eller så finns det en annan överkänslighet bakom dina problem. Vissa har problem med laktos, som främst finns i mjölk.

JA

Gör spannmålsprodukter dig uppsväld?

NEJ

Glutenintolerans

Det är antagligen gluten som utmanar ditt mag- tarmsystem. Försök att under en period välja bort glutenrika livsmedel och se om dina magproblem minskar.

JA

Reagerar magen negativt på vattenmelon, purjolök, lök och/eller kikärtor?

NEJ

FODMAPs

Det är troligen FODMAPs som är ditt problem.

Svara nu på ytterligare två frågor:

1

2

Du verkar inte påverkas av mjölkprodukter och kan därför behålla dem i din FOD-MAP-diet.

NEJ

"Bubblar" din mage eller blir du lös i magen när du har druckit ett glas mjölk?

JA

Mjölksockeret provocerar magen, åtminstone nu när den är allmänt stressad. Försök att hålla dig borta från mejeriprodukter de kommande fyra veckorna. Du kan sedan slussa in dem i kosten igen.

Din mage mår inte bra av större mängder fruktos, särskilt inte när det blir mycket på en gång. Försök undvika stora fruktoskällor.

NEJ

Mår din mage bra efter att du har druckit ett glas äppeljuice?

JA

Du verkar opåverkad av fruktos. Du kan därför behålla livsmedel med naturligt hög mängd fruktos i din FOD-MAP-diet.