

Hva kan jeg spise på low FODMAP-dietten?

Lista over hva du kan spise på low FODMAP-dietten er heldigvis lang. Den er basert på verdier fra Monash University, og er veiledende. Her er ikke alt med, men mange av de vanligste råvarene i et nordisk kosthold.

Monash University oppdaterer lista fortløpende. De oppgitte matvarene og verdiene på I FORMs liste, er fra mars 2022. Alle de nevnte verdiene gjelder per måltid.

PROTEINKILDER

- Egg
- Oppskåret kjøtt, fisk og fjærkre
- Tofu, fast

KORNPRODUKTER

- Bokhvete, inkl. mel og pasta
- Havregryn, finvalsede, øko – 52 g
- Havregryn, grovvalsede, øko – 105 g
- Hirse og hirsemel
- Loppefrøskall
- Maistivelse
- Mandelmel – 24 g
- Pasta, glutenfri
- Pasta, hvete – 74 g
- Potetmel
- Psyllium (se loppefrøskall)
- Quinoa, quinoaflak og quinoamel
- Ris – gjerne fullkornsris
- Risflak, risemel og risnudler
- Speltmel, siktet

BELGFRUKTER

OBS! Skyll belgfruktene godt. Vær generelt forsiktig med belgfrukter i elimineringsfasen.

De oppgitte verdiene for belgfrukter er markert med grønt i appen fra Monash University, og er den mengden de fleste tåler uten å få symptomer. Noen tåler mer.

- Baked beans – opptil 15 g
- Butterbeans, boks – 35 g
- Kikerter, boks – 42 g
- Linser, boks – 46 g
- Linser, kokte, røde og grønne – 23 og 29 g
- Linser, Le Puy – 30 g
- Limabønner, kokte – 39 g
- Mungbønner, kokte – 53 g
- Pintobønner, boks – 45 g
- Pintobønner, kokte – 23 g
- Svarte bønner, boks eller kokte – 40 g

MEIERIPRODUKTER

- Fastost og f.eks. mozzarella, feta, brie, camembert og parmesan
- Geitost – 40 g
- Hytteost – 40 g
- Laktosefrie melkeprodukter

FETTSTOFFER

- Kokosmelk
- Majones
- Margarin
- Planteoljer
- Smør

GRØNT

De oppgitte verdiene for grønnsaker er markert med grønt i appen fra Monash University, og er den mengden de fleste tåler uten å få symptomer. Noen tåler mer.

- Agurk
- Asparges – 12 g
- Aspargesbrokkoli, kun hodet – 58 g
- Aubergine – 75 g
- Avokado – 30 g
- Babymais, boks
- Brokkoli, bare hodet – 75 g
- Bønner, grønne – 75 g
- Bønnespirer
- Chili, grønn
- Chili, rød – 28 g
- Edamamebønner, frosne – 90 g
- Erter, frosne – 15 g
- Erter, boks – 45 g
- Fennikel – 48 g
- Gresskar, butternut-squash – 45 g
- Grønnkål
- Gulrøtter
- Hodekål – 75 g
- Ingefær
- Knollselleri – 75 g
- Kålraabi
- Mais, boks – 75 g
- Oliven i lake uten stein
- Paprika, rød
- Paprika, grønn – 52 g
- Pastinakk
- Poteter
- Reddiker
- Rosenkål – 50 g
- Rødbete – 25 g
- Rødkål, ferk eller fermentert – 75 g
- Salat, isberg, romano, radicchio og lollo rossa
- Savoykål – 40 g
- Sjampinjonger, boks
- Spinat, baby – 75 g
- Squash – 65 g
- Stangselleri – 10 g

- Sukkererter – 14 g
- Søtpotet – 75 g
- Tomater
- Tomater, cherry – 75 g
- Tomater, flådde, boks
- Turnips – 75 g

FRUKT

OBS! Kun 80–100 gram frukt per måltid og kun 2–3 porsjoner frukt per dag. De oppgitte verdiene for frukt er markert med grønt i appen fra Monash University, og er den mengden de fleste tåler uten å få symptomer. Noen tåler mer.

- Ananas
- Appelsiner
- Aprikos – 16 g
- Bananer – 35 g
- Bjørnebær – 4 g
- Blåbær – 40 g
- Bjørnebær – 4 g
- Bringebær – 60 g
- Dadler – 8 g
- Druer, steinfrie – 28 g
- Epler – 20 g
- Granateple – 45 g
- Grapefrukt – 80 g
- Honningmelon
- Jordbær – 65 g
- Kantalupmelon
- Kirsebær – 20 g
- Kiwi
- Klementiner
- Lime
- Mandarin
- Mango – 40 g
- Nektariner – 18 g
- Papaya
- Pasjonsfrukt – 46 g
- Plommer – 5 g
- Rabarbra
- Rosiner – 15 g
- Sitron
- Stjernefrukt
- Tranebær, tørkede – 15 g
- Vannmelon, uten kjerner – 15 g

Hva kan jeg spise på low FODMAP-dietten?

Lista over hva du kan spise på low FODMAP-dietten er heldigvis lang. Den er basert på verdier fra Monash University, og er veiledende. Her er ikke alt med, men mange av de vanligste råvarene i et nordisk kosthold. Monash University oppdaterer lista fortløpende. De oppgitte matvarene og verdiene på I FORMs liste, er fra mars 2022. Alle de nevnte verdiene gjelder per måltid.

NØTTER, FRØ OG KJERNER

De oppgitte verdiene er markert med grønt i appen fra Monash University, og er den mengden de fleste tåler uten å få symptomer. Noen tåler mer.

- Chiafrø
- Gresskarkjerner
- Hampfrø
- Hasselnøtter – 15 g
- Linfrø – 15 g
- Kokosnøtt – 64 g
- Makadamianøtter
- Mandler – 12 g
- Paranøtter
- Peanøtter
- Pekannøtter
- Pinjekjerner
- Sesamfrø
- Solsikkekjerner
- Valnøtter

KRYDDER OG LIGNENDE

De oppgitte verdiene er markert med grønt i appen fra Monash University, og er den mengden de fleste tåler uten å få symptomer. Noen tåler mer.

- Balsamico – 21 g
- Diverse krydderurter
- Diverse tørkede krydder – minus hvitløkpulver og krydderblandinger med hvetemel
- Eplesidereddik
- Fiskesaus
- Jalapeño, syltet
- Kapers
- Ketsjup – 13 g
- Laurbærblader – 1 g
- Remulade
- Sennep
- Soltørkede tomater – 8 g
- Soyasaus
- Sursøt saus
- Sylteagurk
- Tomatpuré, konsentrert
- Vineddik
- Wasabi
- Worcestershire-saus – 42 g
- Østerssaus

DRIKKEVARER

De oppgitte verdiene er markert med grønt i appen fra Monash University, og er den mengden de fleste tåler uten å få symptomer. Noen tåler mer.

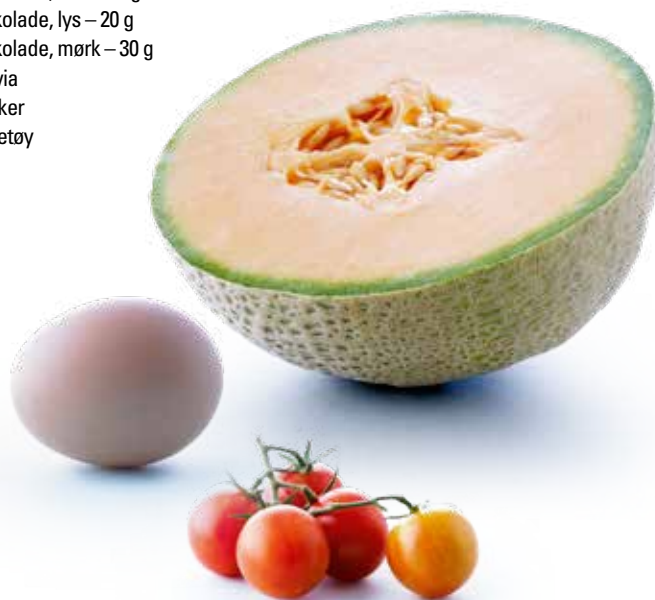
- Brus, vanlig og light
- Gin
- Kaffe og te
- Kullsyrevann
- Laktosefri melk
- Risdrikk og mandeldrikk
- Vin, hvitvin
- Vin, rødvin – 149 g
- Vodka
- Øl

SNACKS OG SØTSAKER

De oppgitte verdiene er markert med grønt i appen fra Monash University, og er den mengden de fleste tåler uten å få symptomer. Noen tåler mer.

- Aspartam
- Brun farin
- Lønnesirup
- Melis
- Marengs
- Peanøttsmør
- Popkorn
- Potetgull
- Riskjeks – 28 g
- Sjokolade, hvit – 25 g
- Sjokolade, lys – 20 g
- Sjokolade, mørk – 30 g
- Stevia
- Sukker
- Syltetøy

Mengdeangivelsene er per måltid.



Kilde: FODMAP Diet-appen fra Monash University, mars 2022

Hva kan jeg ikke spise på dietten?

Lista over ikke-egnede matvarer på low FODMAP-dietten er basert på undersøkelser fra Monash University, som oppdaterer verdiene fortløpende. Denne lista er veiledende og er fra mars 2022.

PROTEINKILDER

Bearbejdede kjøttprodukter, som pølser, leverpostei og farse, som kan være tilsatt f.eks. hvetemel eller løk

KORNPRODUKTER

- Bygg
- Hvete
- Rug og dermed rugbrød
- Speltmel, usiktet

GRØNNSAKER

- Artisjokker
- Blomkål
- Hvitløk
- Jordskokker
- Løk
- Purre
- Sopp, alle typer
- Vårløk

BELGFRUKTER

- Borlottibønner
- Kidneybønner
- Soyabønner

NØTTER

- Cashewnøtter
- Pistasienøtter

MEIERIPRODUKTER

- Melk, fløte og is
- Yoghurt, skyr og lignende sur melkprodukter

FRUKT

- Fersken
- Fikener, ferske
- Fukt på boks
- Pærer
- Tørket frukt som aprikoser, fiken, svsker og mango

DIVERSE

- Fruktjus
- Fruktsaft
- Honning
- Kamillete
- Oolong-te
- Rom
- Urtete
- Søtningsmidler: sorbitol (E420), mannitol (E421), xylitol (E967), isomalt (E953) og maltitol (E965)



Kilde: FODMAP Diet-appen fra Monash University, mars 2022