

Mitä FODMAP-ruokavaliolla saa syödä?

Luettelo ruoka-aineista, joita FODMAP-ruokavaliolla saa syödä on ilahduttavan pitkä. Tämä suuntaa antava luettelo on laadittu Monash-yliopiston tietojen pohjalta. Luettelossa ei ole kaikkia elintarvikkeita, mutta mukaan on pyritty ottamaan Pohjoismaissa käytettyjä ruoka-aineita.

Monash-yliopisto päivittää FODMAP-luetteloitaan jatkuvasti, ja nämä tiedot ovat maaliskuulta 2022.

Määrät on annettu aterialla kohti.

PROTEIINI

- Kokoliha, kala ja linnut
- Munat
- Tofu

VILJA

- Gluteeniton pasta
- Hirssi
- Kaurahiutaleet, luomu, 105 g
- Kaurahiutaleet, pika, luomu, 52 g
- Kvinoa
- Kvinoahiutaleet, 50 g
- Maissitärkkelys
- Mantelijauho
- Pasta, vehnä, 74 g
- Perunajauho
- Psylliumjauhe
- Riisi, täysjyvä
- Riisihiutaleet, -jauho, -nuudelit
- Sihtispelttijauho
- Tattari

PALKOKASVIT

Huom! Huuhdo palkokasvit huolellisesti. Ole tarkkana palkokasvien kanssa poissulkemisvaiheessa. Annetut määrät ovat useimmille sopivia ja ilmoitettu vihreällä sallituiksi Monashin sovelluksessa.

- Kikhermeet, säilyke, 42 g
- Linssit, säilyke, 46 g
- Linssit, keitetyt, punaiset, 23 g ja vihreät, 29 g
- Mustapavut, kypsennetyt, 40 g
- Pintopavut, säilyke, 45 g
- Valkopavut, säilyke, enintään 15 g
- Voipavut, säilyke, 35 g

MAITOTUOTTEET

- Laktoosittomat maitotuotteet
- Leivänpäällisyjuustot ja mozzarella, feta, brie ja parmesaani
- Raejuusto, 40 g
- Vuohenjuusto, 40 g

RASVAT

- Kasviöljyt
- Kookosmaito
- Majoneesi
- Margariini
- Voi

VIHANNEKSET

Annetut määrät sopivat useimmille, ja ne on ilmoitettu sallituiksi ja merkitty vihreällä Monashin sovelluksessa.

- Avokado, 30 g
- Bataatti, 75 g
- Broccolini, vain kukinnot, 58 g
- Chili, punainen, 28 g
- Chili, vihreä
- Edamamepavut, pakaste, 90 g
- Fenkoli, 48 g
- Herkkusienet, rasia
- Hermeet, 14 g
- Hermeenpalot, 17 g
- Hermeet, pakaste, 15 g
- Inkivääri
- Kurkku
- Kesäkurpitsa, 65 g
- Kirsikkatomaatti, 75 g
- Kurpitsa, butternut, 45 g
- Kyssäkaali
- Lehtikaali
- Maissi, säilyke, 75 g
- Minimaissi, säilyke
- Mukulaselleri, 75 g
- Munakoiso, 75 g
- Oliivit, kivetömmät, suolavedessä
- Palsternakka
- Paprika, punainen
- Paprika, vihreä, 52 g
- Parsa, 15 g
- Parsakaali, kukinnot, 75 g
- Pavunidut
- Peruna
- Pinaatti, baby, 75 g
- Porkkana
- Punajuuri, 25 g
- Punakaali, kypsennättä tai hapatettuna, 75 g
- Retiisit
- Ruusukaalit, 50 g
- Salaatti, jäävuori, romaine, salaattisikuri ja lollo rosso
- Savoiijinkaali, 40 g
- Tomaatti
- Tomaattimurska
- Valkokaali, 75 g
- Vihreät pavut, 75 g
- Varsiselleri, 10 g

HEDELMÄT

Huom! Enintään 80–100 g hedelmiä aterialla, 2–3 annosta/vrk.

Annetut määrät sopivat useimmille, ja ne on ilmoitettu sallituiksi ja merkitty vihreällä Monashin sovelluksessa.

- Ananas
- Appelsiini
- Aprikoosi, 16 g
- Banaani, 35 g
- Cantalupomeloni
- Granaattomena, 45 g
- Greippi, 80 g
- Hunajameloni
- Karambola
- Karhunvatukat, 4 g
- Karpalot, kuivatut, 15 g
- Luumu, 5 g
- Mansikat, 65 g
- Mustikat, 40 g
- Kiivi
- Kirsikat, 20 g
- Klementiini
- Limetti
- Mandariini
- Nektariini, 18 g
- Omena, 20 g
- Papaija
- Passiohedelmä, 46 g
- Raparperi
- Rusinat, 15 g
- Sitruuna
- Taateli, 8 g
- Vadelmat, 60 g
- Vesimeloni, siemenetön, 15 g
- Viinirypäleet, siemenettömät, 28 g

Mitä FODMAP-ruokavaliolla saa syödä?

Luettelo ruoka-aineista, joita FODMAP-ruokavaliolla saa syödä on ilahduttavan pitkä. Tämä suuntaa antava luettelo on laadittu Monash-yliopiston tietojen pohjalta. Luettelossa ei ole kaikkia elintarvikkeita, mutta mukaan on pyritty ottamaan Pohjoismaissa käytettyjä ruoka-aineita.

Monash-yliopisto päivittää FODMAP-luetteloitaan jatkuvasti, ja nämä tiedot ovat maaliskuulta 2022.

Määrät on annettu ateriaa kohti.

PÄHKINÄT JA SIEMENET

Annetut määrät sopivat useimmille, ja ne on ilmoitettu sallituiksi ja merkitty vihreällä Monashin sovelluksessa.

- Auringonkukansiemenet
- Chiansiemenet
- Hasselpähkinät, 15 g
- Kookos, 64 g
- Kurpitsansiemenet
- Maapähkinät
- Macadamiapähkinät
- Mantelit, 12 g
- Parapähkinät
- Pinjansiemenet
- Pellavansiemenet, 15 g
- Saksanpähkinät
- Seesaminsienet

MAUSTEET YMS.

Annetut määrät sopivat useimmille, ja ne on ilmoitettu sallituiksi ja merkitty vihreällä Monashin sovelluksessa.

- Aurinkokuivatut tomaatit, 8 g
- Balsamico, 21 g
- Hapanimeläkastike
- Jalapeñot, säilöttyt
- Kaprikset
- Ketsuppi, 13 g
- Kalakastike
- Kuivat mausteet
- Laakerinlehdet, 1 g
- Omenasiiderietikka
- Osterikastike
- Remoulade
- Sinappi
- Soijakastike
- Suolakurkut
- Tomaattipyre
- Viinietikka
- Wasabi
- Worcestershirekastike, 42 g
- Yrttimausteet

JUOMAT

Annetut määrät sopivat useimmille, ja ne on ilmoitettu sallituiksi ja merkitty vihreällä Monashin sovelluksessa.

- Gini
- Kahvi
- Laktoositon maito
- Olut
- Punaviini, 149 g
- Tee, maustamaton, musta
- Valkoviini
- Vodka

SOKERIT, MAKEUTUSAINET JA NAPOSTELTAVAT

Annetut määrät sopivat useimmille, ja ne on ilmoitettu sallituiksi ja merkitty vihreällä Monashin sovelluksessa.

- Aspartaami
- Fariinisokeri
- Maapähkinävoi
- Maitosuklaa, 20 g
- Marengit
- Marjahillot
- Perunalastut
- Popcornit
- Riisikakut, 28 g
- Sokeri
- Stevia
- Tomusokeri
- Tumma suklaa, 30 g
- Vaahterasiirappi
- Valkosuklaa, 25 g

Määrät on annettu ateriaa kohti.



Lähde: FODMAP diet -sovellus, Monash-yliopisto, maaliskuu 2022

Mitä FODMAP-ruokavaliolla ei syödä?

Luettelo ruoka-aineista, joita FODMAP-ruokavaliolla ei syödä on suuntaa antava ja laadittu Monash-yliopiston tutkimusten pohjalta. Monash-yliopisto päivittää FODMAP-luetteloitaan jatkuvasti. Tiedot ovat maaliskuulta 2022.

PROTEIINI

Lihajalosteet, esim. makkarat, maksapasteija, murekkeet, joissa on vehnä jauhoa tai sipulia.

VILJA

- Ohra
- Ruis ja ruisleipä
- Spelttijauho, karkea
- Vehnä

KASVIKSET

- Latva-artisokka
- Kevätsipuli
- Kukkakaali
- Maa-artisokka
- Purjo
- Sienet
- Sipuli
- Valkosipuli

PALKOKASVIT

- Borlottipavut
- Kidneypavut
- Soijapavut

PÄHKINÄT

- Cashewpähkinät
- Pistaasipähkinät

MAITOTUOTTEET

- Jogurtti, rahka ja muut hapan maitotuotteet
- Maito, kerma, jäätelö

HEDELMÄT

- Kuivatut hedelmät, esim. aprikoosit, viikunat, mangot, luumut
- Persikka
- Päärynä
- Säilykehedelmät
- Viikunat (tuoreet)

SEKALAISET

- Hedelmämehut, mehujuomat ja hunaja
- Makeutusaineet: sorbitoli (E420), mannitoli (E421), ksylitoli (E967), isomaltitoli (E953) ja maltitoli (E965)
- Tee; haudukkeet, kamomillatee, oolong-tee
- Rommi



Lähde: FODMAP diet -sovellus, Monash-yliopisto, maaliskuu 2022