

NIZKA VSEBNOST FODMAP

Zelenjava in stročnice

Brokoli
Zelje (rdeče in »navadno«)
Korenje
Zelena
Čičerika
Koruza
Bučka
Kumara
Jajčevец
Stročji fižol
Paprika
Listnati ohrovt
Zelena solata
Pastinak
Krompir
Sladki krompir
Buča
Por (zeleni del rastline)
Paradižnik
Repa

Sadje

Banane, nezrele
Borovnice
Melona
Bрусnice
Klementine
Grozdje
Kivi
Limone
Pomaranče
Ananas
Maline
Rabarbara
Jagode

VISOKA VSEBNOST FODMAP

Česen
Čebula
Šparglji
Fižol v zrnju
Soja
Cvetača
Savojsko zelje
Grah v stroku
Grah v zrnju
Gobe
Por (beli del rastline)

Jabolka
Marelice
Avokado
Banane, zrele
Robide
Grenivke
Mango
Breskve
Hruške
Slive
Rozine
Lubenica

NIZKA VSEBNOST FODMAP

Meso, ribe in mesni izdelki

Govedina
Svinjina
Jagnjetina
Perutnina
Mleto meso
Ribje meso
Šunka*
Piščančja prsa*

**glej sestavine : inulin, fruktani, karagenan, začimbne mešanice (pogosto vsebujejo čebulo in česen), sladkorni alkoholi*

Žita in izdelki iz žit (kruh, testenine, kosmiči...)

Oves
Ovseni kosmiči
Kvinoja
Piškoti, krekerji, peciva (majhna količina)
Ajda in izdelki iz ajde
Čips
Koruza, koruzna moka
Pokovka
Preste
Riž, vse vrste
Koruzne tortilje

Oreški in semena

Mandlji (do 15)
Kostanj
Lešniki
Makadamija
Arašidi (kikiriki)
Orehi (do 15)
Mak
Bučna semena
Sezam
Sončnična semena

VISOKA VSEBNOST FODMAP

Klobase
Predelani mesni izdelki*
Predelani izdelki iz rib in morskih sadežev*

**glej sestavine: inulin, fruktani, karagenan, začimbne mešanice (pogosto vsebujejo čebulo in česen), sladkorni alkoholi*

Ječmen
Otrobi
Kuskus
Njoki
Granola
Rž in izdelki iz rži
Pira
Pšenični zdrob (gres)
Izdelki iz pšenice (kruh, testenine, kosmiči...)
Mešani müsli

Indijski oreščki
Pistacije

NIZKA VSEBNOST FODMAP

Mleko in mlečni izdelki

Mleko brez laktoze
Mlečni izdelki brez laktoze (z manjšo količino laktoze)
Maslo

Napitki, sokovi, pijače

Mandljev napitek
Kokosov napitek
Voda
Konopljin napitek
Ovseni napitek (manjše količine)
Rižev napitek (manjše količine)
Pivo (ne več kot eno)
Vino (ne več kot en kozarec)
Kava (črna)
Pomarančni sok (majhna količina)
Šibki zeliščni čaji

Sladkor in sladila

Aspartam
Acesulfam K
Glukoza
Namizni sladkor, saharoza (majhna količina)
Saharin
Stevia
Sukraloza

Omake, dodatki, namazi

Majoneza
Gorčica
Paradižnikova omaka
Sojina omaka
Jagodna marmelada/džem
Barbecue omaka

VISOKA VSEBNOST FODMAP

Kravje mleko
Izdelki iz kravjega mleka z večjo količino laktoze
Ovčje mleko
Izdelki iz ovčjega mleka z večjo količino laktoze
Kozje mleko
Izdelki iz kozjega mleka z večjo količino laktoze
Smetana
Kisla smetana
Sladoled

Sojin napitek
Kokosova voda
Jabolčni sok
Hruškov sok
Mangov sok
Sladke pijače, slajene s sladkorjem in/ali visokofruktoznim sladkornim sirupom
Močni zeliščni čaji

Agavin sirup
Visokofruktozni koruzni sirup
Med
Inulin
Izomalt
Maltitol
Manitol
Sorbitol
Ksilitol
Karagenan

Humus
Marmelada iz mešanega jagodičevja
Sirove in smetanove omake
Tzatziki

Vir: www.ibsdiets.org