

## Low Fodmap Foods: Lebensmittel, die sich für eine FODMAP-Diät eignen

1

Gemüse und Hülsenfrüchte	Obst	Getreideprodukte
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aubergine</li> <li>• Alfagras-Sprossen</li> <li>• Bambus-Sprossen</li> <li>• Brokkoli (in Maßen)</li> <li>• Chili</li> <li>• Chinakohl</li> <li>• Endiviensalat</li> <li>• Frühlingszwiebeln (nur der grüne Teil)</li> <li>• Gurke</li> <li>• Grüne Bohnen (Fisolen)</li> <li>• Ingwer</li> <li>• Karotten</li> <li>• Kartoffeln</li> <li>• Kichererbsen</li> <li>• Kohlrabi</li> <li>• Kürbis</li> <li>• Lauch (nur der grüne Teil)</li> <li>• Mangold</li> <li>• Oliven</li> <li>• Pak Choi</li> <li>• Paprika (nur die roten)</li> <li>• Pastinake</li> <li>• Sellerie (jung)</li> <li>• Sojasprossen</li> <li>• Spinat</li> <li>• Tomaten</li> <li>• Zucchini</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ananas</li> <li>• Bananen (nicht allzu reif mit gelb-grüner Schale)</li> <li>• Blaubeeren</li> <li>• Clementinen</li> <li>• Cranberrys</li> <li>• Erdbeeren</li> <li>• Grapefruit</li> <li>• Himbeeren</li> <li>• Honigmelone</li> <li>• Kiwis</li> <li>• Limetten</li> <li>• Mandarinen</li> <li>• Maracuja (Passionsfrucht)</li> <li>• Orangen</li> <li>• Papaya</li> <li>• Pomelo</li> <li>• Rhabarber</li> <li>• Trauben</li> <li>• Zitronen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amaranth</li> <li>• Buchweizen</li> <li>• Dinkel (ist meist in geringen Mengen verträglich, aber lieber selbst austesten)</li> <li>• Hafer</li> <li>• Hirse</li> <li>• Kartoffelmehl (Kartoffelchips in kleinen Mengen)</li> <li>• Mais (Popcorn, Cornflakes und Maischips – in kleinen Mengen)</li> <li>• Maismehl (Maisnudeln sind eine gute Alternative zu herkömmlichen Nudeln)</li> <li>• Polenta</li> <li>• Pfeilwurzelmehl</li> <li>• Quinoa</li> <li>• Reis und Reismehl (auch Reismudeln)</li> <li>• Tapioka</li> <li>• Teffmehl</li> </ul>

## Low Fodmap Foods: Lebensmittel, die sich für eine FODMAP-Diät eignen

2

Milchprodukte und andere tierische Produkte	Nüsse und Samen	Kräuter und Gewürze
<ul style="list-style-type: none"> <li>Eier</li> <li>Laktosefreie Milch und Milchprodukte</li> <li>Butter</li> <li>Laktosefreier Käse: Von Natur aus laktosefrei sind in der Regel Emmentaler, Gouda, Bergkäse, Parmesan, Brie, Camembert, Cheddar, Tilsiter, Butterkäse, Feta, Mozzarella und Parmesan. Bei Frischkäse, Hüttenkäse und Quark ist auf laktosefreie Sorten zu achten.</li> <li>Laktosefreies Joghurt aus Kuh-, Schafs- oder Ziegenmilch; pflanzliches Joghurt wie Hafer-, Kokos- oder Mandeljoghurt; Sojamilch eher vorsichtig probieren</li> <li>Laktosefreie Milch, Reismilch, Mandelmilch, Kokosmilch, Hafermilch (bei Sojamilch ist die Verträglichkeit sehr individuell, also kleine Mengen vorsichtig austesten)</li> <li>Laktosefreie Sahne</li> <li>Alle Fleisch- und Fischarten naturbelassen, ohne Zusatzstoffe (ungewürzt, unbearbeitet)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chia Samen</li> <li>Erdnüsse</li> <li>Leinsamen</li> <li>Haselnüsse</li> <li>Kokosnuss (frisch 25 g; Kokoschips eine kleine Handvoll)</li> <li>Kürbiskerne</li> <li>Macadamia</li> <li>Mandeln</li> <li>Paranüsse</li> <li>Pinienkerne</li> <li>Pekannuss</li> <li>Sonnenblumenkerne</li> <li>Walnüsse</li> <li>Nussmuse, wie Mandelmus, Erdnussmus, Kokosmus, Haselnussmus etc. (max. 15 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Basilikum</li> <li>Balsamico-Essig</li> <li>Essig</li> <li>Ingwer</li> <li>Koriander</li> <li>Majoran</li> <li>Minze</li> <li>Oregano</li> <li>Paprikapulver</li> <li>Petersilie</li> <li>Pfeffer</li> <li>Rosmarin</li> <li>Salz</li> <li>Schnittlauch</li> <li>Senf</li> <li>Sojasauce</li> <li>Thymian</li> <li>Zitronengras</li> </ul>

Süßungsmittel	Andere Nahrungsmittel
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ahornsirup</li> <li>Aspartam (aus anderen Gründen nicht empfehlenswert)</li> <li>Gucose</li> <li>Haushaltszucker (Rüben- und Rohrzucker)</li> <li>Reissirup</li> <li>Saccharin</li> <li>Stevia</li> <li>Sucralose</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dunkle Schokolade</li> <li>Marmelade aus den erlaubten Früchten</li> <li>Hochwertige Öle wie Oliven-, Lein- und Rapsöl)</li> <li>Tofu und Tempeh (vorsichtig probieren, wie alle Sojaprodukte)</li> <li>Weniger als ein Glas Bier oder Wein</li> </ul>

### **Ergänzungen:**

Bei Obst solltest du vorsichtig sein und dich an folgende Regeln halten:

- Pro Mahlzeit nur ein Stück Obst (Eine Banane oder eine Orange) und dann drei Stunden lang kein weiteres Obststück.
- Von Fruchtsäften erlaubter Obstsorten maximal 150 ml auf einmal trinken.
- Bei Beeren und Trauben gilt: Nur eine kleine Handvoll.
- Bei getrockneten Früchten max. 2 Esslöffel auf einmal und darauf achten, dass sie naturbelassen sind.

3

Bei Nüssen gilt: Pistazien und Cashews sind verboten, alle anderen sind in kleinen Mengen (max. eine kleine Handvoll) erlaubt.

Bei Kräutern und Gewürzen kann man zuschlagen. Nur Knoblauch und Zwiebel sind FODMAP-reich.

Kaffee sollte man mit Vorsicht genießen. Zwar gilt Kaffee an sich als FODMAP-arm, er kann jedoch zusätzlich die Verdauung eines sensiblen Darms stören. Besser sind grüner Tee, Rooibos-Tee und Pfefferminztee. Schwarzen Tee solltest du nur kurz ziehen lassen. Oolong-Tee, Kamillen-Tee und Fencheltee sind dagegen tabu.

High Fodmap Foods: Lebensmittel, die bei einer FODMAP-Diät weggelassen bzw. reduziert werden

4

Gemüse und Hülsenfrüchte	Obst	Getreideprodukte
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Artischocke</li> <li>• Blumenkohl</li> <li>• Bohnen (außer grüne Bohnen)</li> <li>• Chicorée</li> <li>• Erbsen</li> <li>• Frühlingszwiebeln (weißer Teil)</li> <li>• Knoblauch</li> <li>• Kohl/Kraut</li> <li>• Lauch (weißer Teil)</li> <li>• Linsen (wobei hier der FODMAP-Anteil variiert, je nach Verarbeitung)</li> <li>• Pilze</li> <li>• Radicchio</li> <li>• Rosenkohl/Kohlsprossen</li> <li>• Rote Bete</li> <li>• Schalotte</li> <li>• Schwarzwurzel</li> <li>• Sellerie (größere Mengen)</li> <li>• Sojabohnen</li> <li>• Spargel</li> <li>• Topinambur</li> <li>• Wirsing</li> <li>• Zuckermais</li> <li>• Zwiebeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apfel</li> <li>• Aprikose</li> <li>• Avocado</li> <li>• Bananen, sehr reif mit gelb-brauner Schale</li> <li>• Birne</li> <li>• Brombeeren</li> <li>• Datteln</li> <li>• Feigen</li> <li>• Granatapfel</li> <li>• Johannisbeeren</li> <li>• Kaki</li> <li>• Kirschen</li> <li>• Litschis</li> <li>• Mango</li> <li>• Mirabelle</li> <li>• Nektarine</li> <li>• Pfirsich</li> <li>• Pflaumen und Zwetschgen</li> <li>• Wassermelone</li> <li>• Obstkonserven</li> <li>• Fruchtsäfte</li> <li>• Kokoswasser</li> <li>• Getrocknete Früchte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerste</li> <li>• Roggen</li> <li>• Weizen</li> <li>• Brot, Kekse, Kuchen, Nudeln oder Müsli aus den genannten Getreidesorten</li> <li>• Couscous aus Weizen</li> <li>• Weizen- und Roggengebäck</li> <li>• Weizengries</li> </ul>

Milchprodukte und andere tierische Produkte	Süßungsmittel	Andere Lebensmittel
<ul style="list-style-type: none"> <li>• laktosehaltige Milchprodukte</li> <li>• Buttermilch</li> <li>• Frischkäse</li> <li>• Hüttenkäse</li> <li>• Joghurt</li> <li>• Kondensmilch</li> <li>• Margarine</li> <li>• Mascarpone</li> <li>• Milch</li> <li>• Milcheis</li> <li>• Sahne</li> <li>• Sauerrahm</li> <li>• Verarbeitete Fleisch- und Fischprodukte (z.B. Wurst, Fischstäbchen etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agavensirup</li> <li>• Erythrit</li> <li>• Fruktosesirup</li> <li>• Maissirup</li> <li>• Honig</li> <li>• Sorbit, Mannit, Isomalt</li> <li>• Agave-Sirup</li> <li>• Fructose</li> <li>• Inulin</li> <li>• Isomalt</li> <li>• Invertzuckersirup</li> <li>• Maltitol</li> <li>• Mannit</li> <li>• Sorbit (Sorbitol)</li> <li>• Xylit (Xylitol)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bier (mehr als ein Glas)</li> <li>• Ketchup</li> <li>• Vollmilchschokolade</li> <li>• Halbtrockener und süßer Wein und Schaumwein</li> </ul>

## Rechtliche Informationen

### Rechtlicher und medizinischer Hinweis – Haftungsausschluss bezüglich medizinischer Themen

Die gesundheitlichen Tipps, Informationen, Produkte und Anleitungen auf dieser Seite können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen. Sie ersetzen keine ärztliche Diagnose, eine medizinische Beratung oder Behandlung. Unsere Beiträge haben ausschließlich Informationscharakter. Sie sind sorgfältigst recherchiert und geprüft, dennoch können wir keine Haftung für die Richtigkeit aller Informationen übernehmen. Ziehen Sie bei Beschwerden unbedingt Ihren Arzt zu Rate. Als Leser handeln Sie beim Befolgen etwaiger Tipps auf eigenes Risiko. Weitere Informationen finden Sie in unseren Nutzungsbedingungen der Webseite.

5

### Offenlegung und Hinweis auf Werbung

Der Beitrag auf dieser Seite enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (\* Markierung oder direkter Hinweis), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Unkosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten. Wir empfehlen nur Produkte und Dienstleistungen, die wir selbst gerne verwenden und berichten redaktionell über diese!

### Bildrechte und Impressum

2022 Lanaprinzip Publishing e.U. Die Weitergabe dieses Dokuments oder eine direkte Verlinkung auf die Download Adresse dieses Dokuments ist untersagt. Dieses Dokument ist ausschließlich für angemeldete Benutzer unserer Webseiten oder Blog-Abonnenten bereitgestellt. Alle Bilder sind selbst bereitgestellt oder über Shutterstock LLC lizenziert.

Für den Inhalt verantwortlich:

LANAPRINZIP PUBLISHING e.U. (<https://publishing.lanaprinzip.com>)

Inh. Matthias A. Exl, MBA

Vollständiges Impressum: <https://publishing.lanaprinzip.com/impressum/>

Postanschrift: Sörg 11 | 9556-Liebfels | Österreich

Firmenwortlaut (laut Firmenbuch)

Lanaprinzip Publishing e.U. (FN 535535b)

UID-Nummer: ATU55489304

Email: [info@lanaprinzip.com](mailto:info@lanaprinzip.com)

Datenschutzerklärung: <https://publishing.lanaprinzip.com/datenschutzrichtlinie/>