

LEBENSMITTEL GUIDE

*Fodmap*

SANDRA M. EXL



## Willkommen zu Ihrem FODMAP-Guide für eine bessere Verdauung und mehr Wohlbefinden!

Leiden Sie unter Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Bauchschmerzen oder Unverträglichkeiten? Dann könnte **die FODMAP-Diät** genau das Richtige für Sie sein! Dieses Booklet bietet Ihnen eine kompakte und praxisnahe Einführung in die FODMAP-Ernährung – eine **wissenschaftlich fundierte Methode** zur Linderung von Reizdarm-Symptomen und zur Förderung Ihrer Darmgesundheit.

2

In diesem PDF finden Sie eine detaillierte Übersicht über **FODMAP-arme und FODMAP-reiche Lebensmittel**, die Ihnen dabei helfen soll, Ihre Ernährung gezielt umzustellen und Beschwerden zu reduzieren. Ob Gemüse, Obst, Getreide oder Milchprodukte – unsere praktische Liste gibt Ihnen eine klare Orientierungshilfe für den Alltag.

Für eine umfassende Einführung in das Thema FODMAP, hilfreiche Tipps zur Umsetzung und weiterführende Informationen empfehlen wir Ihnen unseren ausführlichen Hauptartikel:

👉 [FODMAP: Alles, was Sie wissen müssen](#)

Starten Sie noch heute Ihre Reise zu mehr Wohlbefinden – mit einer bewussten Ernährung, die Ihrem Darm guttut!

Außerdem empfehlen wir Ihnen folgende kostenlose (und sehr beliebte) Downloads unserer Webseite:

- Leitfaden zur Darmsanierung: <https://lanaprinzip.com/download-darmsanierung/>
- Leitfaden zur Detoxkur: <https://lanaprinzip.com/download-detoxkur/>

Bei Fragen bin ich selbstverständlich für Sie da. Hierfür habe ich ein eigenes Forum bereitgestellt: <https://members.lanaprinzip.com/forum/>

Herzliche Grüße,

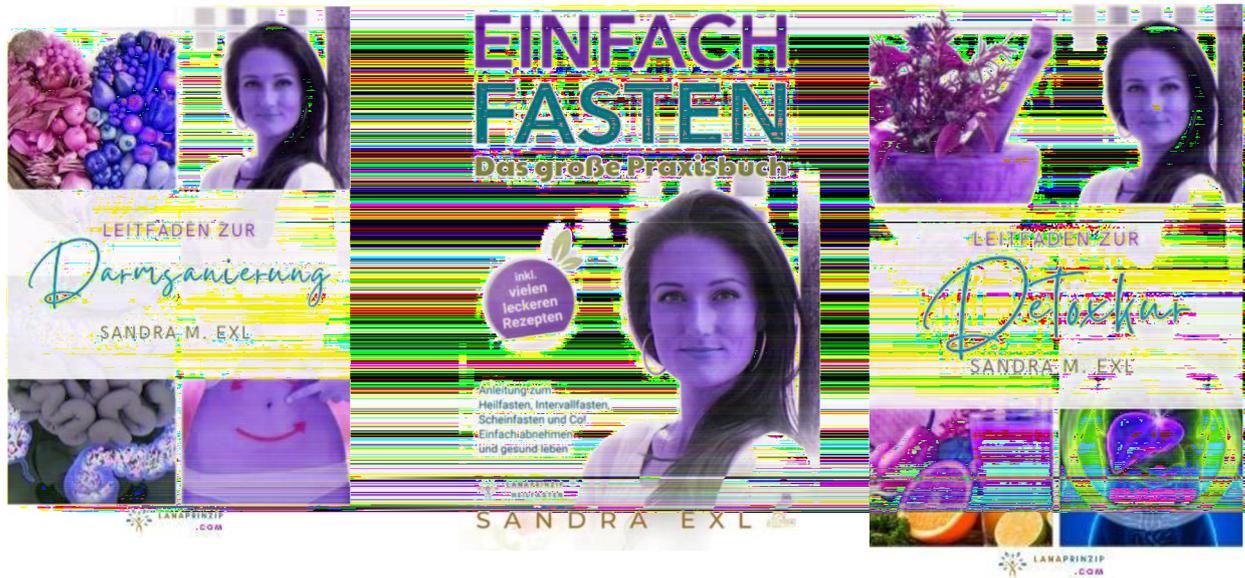
Sandra M. Exl



Quellenangabe: Lanaprinzip - <https://lanaprinzip.com/gesundheit/ernaehrung/fodmap/>  
Die Weitergabe für den privaten Gebrauch ist gestattet, Webseiten bitten wir auf den gesamten Fodmap-Beitrag zu verlinken. Vielen Dank.



3



Mag. Sandra Exl hat ein abgeschlossenes Studium der Biologie und ist zertifizierte Heilfastenbegleiterin und Autorin des Buchs „[Einfach Fasten](#)\*“. Sie arbeitet als leitende Redakteurin im Team von Lanaprinzip Publishing e.U. und schreibt über die Themen Heilfasten, Ernährung und gesunde Rezepte. Mit über 20 Jahren Fastenerfahrung und vielen beliebten YouTube-Videos über das Heilfasten ist sie im deutschsprachigen Raum eine der bekanntesten Fastenexpertinnen.

[lanaprinzip.com/sandra-exl/](https://lanaprinzip.com/sandra-exl/)

Quellenangabe: Lanaprinzip - <https://lanaprinzip.com/gesundheit/ernaehrung/fodmap/>  
Die Weitergabe für den privaten Gebrauch ist gestattet, Webseiten bitten wir auf den gesamten Fodmap-Beitrag zu verlinken. Vielen Dank.



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

4

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>

Quellenangabe: Lanaprinzip - <https://lanaprinzip.com/gesundheit/ernaehrung/fodmap/>  
 Die Weitergabe für den privaten Gebrauch ist gestattet, Webseiten bitten wir auf den gesamten Fodmap-Beitrag zu verlinken. Vielen Dank.



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

5

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>

Quellenangabe: Lanaprinzip - <https://lanaprinzip.com/gesundheitsernaehrung/fodmap/>  
 Die Weitergabe für den privaten Gebrauch ist gestattet, Webseiten bitten wir auf den gesamten Fodmap-Bericht zu verlinken. Vielen Dank.



### 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.

6

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

7

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>

Quellenangabe: Lanaprinzip - <https://lanaprinzip.com/gesundheits/ernaehrung/fodmap/>  
 Die Weitergabe für den privaten Gebrauch ist gestattet, Webseiten bitten wir auf den gesamten Fodmap-Beitrag zu verlinken. Vielen Dank.



**BOOKLET  
GUTSCHEIN**  
AUF UNSERE WEBINARE

**50%  
RABATT**

VERWENDE DIESEN RABATTCODE BEI DER KASSE  
**HAPPY50**

50% WERDEN VOM REGULÄREN PREIS ABGEZOGEN  
- SOLANGE VORRAT REICHT.

8

Hier geht es zu unseren beliebten Webinaren: <https://lanaprinzip.com/kurse-angebote/>

**7-Tage-Fastenprogramm**

**Stärke deinen Darm  
und dein Immunsystem**

Online-Programm

mit Sandra M. Exl  
Zertifizierte Heilfasten-Begleiterin  
Autorin von "Einfach Fasten"



**Leberentgiftung & Darmreinigung**

**21-Tage Online-Kur**  
3-Phasenprogramm  
+ Ausleiten  
+ Entsäuern  
+ Aufbauen

Jetzt anmelden

mit Sandra & Matthias Exl



- Weitere Informationen: <https://lanaprinzip.com/fastenwebinar/>
- Weitere Informationen: <https://lanaprinzip.com/leberentgiftung-darmreinigung-webinar/>
- 

Quellenangabe: Lanaprinzip - <https://lanaprinzip.com/gesundheit/ernaehrung/fodmap/>  
Die Weitergabe für den privaten Gebrauch ist gestattet, Webseiten bitten wir auf den gesamten Fodmap-Beitrag zu verlinken. Vielen Dank.



## Unterstützung bei der Umsetzung – Einfach gesünder leben

Gesunde Ernährung und ein bewusster Lebensstil sind die Basis für mehr Wohlbefinden, Energie und Lebensfreude. Doch oft fehlt es an klaren, umsetzbaren Strategien, um gute Vorsätze dauerhaft in den Alltag zu integrieren. Genau hier setzt Lanaprinzip an: Wir möchten dich inspirieren und praktisch unterstützen, deine Lebenssituation nachhaltig zu verbessern – Schritt für Schritt und ohne Druck.

In unseren Artikeln und Videos teilen wir wertvolles Wissen, alltagstaugliche Tipps und persönliche Erfahrungen, die uns selbst zu mehr Leichtigkeit, Lebensfreude, Vitalität und Balance verholfen haben. Wir zeigen, dass gesunde Veränderungen weder kompliziert noch zeitaufwendig sein müssen. Ob es um eine nährstoffreiche Ernährung, mehr Bewegung, achtsame Routinen oder eine bewusste Lebensweise geht – unser Ziel ist es, dich mit fundierten und erprobten Methoden auf deinem Weg zu begleiten.

Mit leicht verständlichen Erklärungen, motivierenden Impulsen und konkreten Handlungsanleitungen machen wir es dir einfacher, gesunde Gewohnheiten zu etablieren und langfristig dranzubleiben. Denn wahre Veränderung beginnt nicht mit Perfektion, sondern mit kleinen, machbaren Schritten, die sich gut anfühlen.

Lass dich inspirieren und starte noch heute – für mehr Gesundheit, Lebensqualität und Wohlbefinden! Besuche uns hier: <https://lanaprinzip.com>

### Unsere beliebten Downloads

- [Lanaprinzip Fasten: Leitfaden zur Darmsanierung](#)
- [Lanaprinzip Gesundheit: Leitfaden zur Detoxkur](#)
- [Lanaprinzip Leben: Leitfaden zur Selbstreflexion](#)
- [Lanaprinzip Rezepte: Meine Lieblingsrezepte](#)
- [Lanaprinzip Naturkosmetik: Pflegeöle selbst herstellen](#)
- [Lanaprinzip Demenz: Bewegungsleitfaden für Menschen mit Demenz](#)

Herzliche Grüße von

*Sandra und Matthias*

Mag. Sandra M. Exl, Matthias A. Exl MBA & das gesamte Team von LPZ Publishing and Consulting LLC.



Quellenangabe: Lanaprinzip - <https://lanaprinzip.com/gesundheit/ernaehrung/fodmap/>  
Die Weitergabe für den privaten Gebrauch ist gestattet, Webseiten bitten wir auf den gesamten Fodmap-Beitrag zu verlinken. Vielen Dank.



## 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.

10

### 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

2025 LPZ Publishing and Consulting LLC 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:

LPZ Publishing and Consulting LLC. (<https://publishing.lanaprinzip.com>)

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

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

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

Bildnachweise:

- Cover: Valentina\_G | Shutterstock.com
- Cover: Rimma Bondarenko | Shutterstock.com

Quellenangabe: Lanaprinzip - <https://lanaprinzip.com/gesundheit/ernaehrung/fodmap/>

Die Weitergabe für den privaten Gebrauch ist gestattet, Webseiten bitten wir auf den gesamten Fodmap-Beitrag zu verlinken. Vielen Dank.

