

FODMAP-Lebensmittel

Ein gesunder Darm unterstützt dein Wohlbefinden nachhaltig. Diese Checkliste hilft dir, bei einer FODMAP-Diät die richtigen Lebensmittel auszuwählen und gesunde, reizarme Alternativen zu finden. So kannst du Beschwerden lindern und deine Verdauung sanft ins Gleichgewicht bringen.

FRÜCHTE

High-FODMAP (meiden)	Low-FODMAP (erlaubt)
Äpfel	Ananas
Birnen	Blaubeeren (bis 20 g)
Datteln	Erdbeeren
Feigen	Grapefruit
Honigmelone	Kiwis
Kirschen	Mandarinen
Mango	Orangen
Nektarinen	Papaya
Pfirsiche	Passionsfrucht
Pflaumen	Rhabarber
Wassermelone	Trauben

GEMÜSE

High-FODMAP (meiden)	Low-FODMAP (erlaubt)
Artischocken	Aubergine
Blumenkohl	Frühlingszwiebeln (grüner Teil)
Brokkoli (Strunk)	Gurken
Chicorée	Karotten
Knoblauch	Kartoffeln
Lauch (weißer Teil)	Kürbis (Hokkaido, Butternut)
Pilze (Champignons, Portobello)	Paprika (rot, gelb)
Rosenkohl	Radieschen
Rote Bete (große Mengen)	Spinat
Spargel	Tomaten
Zwiebeln (alle Arten)	Zucchini (bis 65g)

GETREIDE UND BACKWAREN

High-FODMAP (meiden)	Low-FODMAP (erlaubt)
Bulgur	Buchweizen
Couscous	Haferflocken
Dinkel (nicht fermentiert)	Hirse
Gerste	Maismehl
Roggenprodukte	Polenta (Maisgrieß)
Weizenprodukte (Brot, Pasta, Gebäck)	Quinoa
	Reismehl

SÜSSUNGSMITTEL

High-FODMAP (meiden)	Low-FODMAP (erlaubt)
Agavendicksaft	Ahornsirup (in Maßen)
Honig	Haushaltszucker (kleine Mengen)
Maltit	Reissirup
Mannit	Stevia (ohne Zusätze)
Sorbit	
Xylit	

MILCHPRODUKTE

High-FODMAP (meiden)	Low-FODMAP (erlaubt)
Buttermilch	Hartkäse (z. B. Parmesan)
Joghurt	Kokosmilch (in kleinen Mengen, max. 60 ml)
Kuhmilch	Laktosefreie Milch
Sahne	Laktosefreier Joghurt
Weichkäse (z. B. Frischkäse, Ricotta)	Mandeldrink (ungesüßt)
Sojamilch	Reismilch

SONSTIGES

High-FODMAP (meiden)	Low-FODMAP (erlaubt)
Inulin (Zutat in vielen Proteinriegeln, Müslis)	Erdnussbutter (ohne Zucker)
Molkenprotein	Kokosöl
	Olivöl

HÜLSENFRÜCHTE

High-FODMAP (meiden)	Low-FODMAP (erlaubt)
Kichererbsen	Fester Tofu
Kidneybohnen	Konservenlinsen (abgespült)
Linsen (rot, braun)	Tempeh (fermentiert)
Schwarze Bohnen	
Sojabohnen	

Klicke hier für die besten und reizarmen Bio-Supplements, die Low FODMAP sind und dich bei Reizdarm unterstützen

