

# Lebensmittel, sortiert nach FODMAP-Gehalt

Lebensmittel (FODMAP-Gruppe)	Niedriger FODMAP-Gehalt	Hoher FODMAP-Gehalt
<b>Getreide &amp; stärkehaltige Produkte</b> (FRUKTANE, GALAKTANE)	Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Wildreis, Teff, Hafer Dinkel, Emmer und Einkorn (individuell zu testen) Chiasamen, Sago, Tapioka, Pfeilwurzelmehl, Flohsamen Kartoffeln Stärken, Mehle, Teig- und Backwaren, Flocken und Frühstückscerealien, die aus diesen Zutaten hergestellt werden Tofu/Tempeh	Weizen - inkl. Khosaran-Weizen/Kamut®, Roggen, Gerste, Triticale Bulgur, Couscous, Grünkern Soja, Süßkartoffel Stärken, Mehle, Teig- und Backwaren, Flocken und Frühstückscerealien, die aus diesen Zutaten hergestellt werden Erbsen-, Lupinenmehl
<b>Gemüse</b> (FRUKTANE, GALAKTANE, FRUKTOSE, POLYOLE)	Aubergine, Bambussprossen, Brokkoli, Chinakohl, Fenchel, grüne Stangenbohnen, Gurke, Karotten, Kohlrabi, Kürbis, Mais, Mangold, Mungobohnensprossen, Paprika, Pastinaken, Radieschen, Salat, Spinat, Stangensellerie, Steckrüben, Tomate, Zucchini	Artischocken, Blumenkohl, Bohnen, Chicoree, Erbsen, Kichererbsen, Knollensellerie, Lauch (v. a. weißer Teil), Linsen, Oliven, Pilze, Radicchio, Rosenkohl, rote Beete, Rotkohl, Schwarzwurzel, Spargel, Spitzkohl, Weißkohl, Wirsing, Zuckermais, Zuckerschoten, Zwiebeln (Gemüse-)
<b>Obst</b> (FRUKTOSE, POLYOLE)	Fruktosearme Sorten bzw. Sorten mit günstigem Glukose/Fruktose-Verhältnis s. auch <i>POCKET GUIDE Fruktose</i>	Fruktosereiche Sorten bzw. Sorten mit ungünstigem Glukose/Fruktose-Verhältnis s. auch <i>POCKET GUIDE Fruktose</i>
<b>Nüsse &amp; Saaten</b> (FRUKTANE, GALAKTANE)	Erdnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse in geringen Mengen (bis ca. 15 g) Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne in geringen Mengen (bis ca. 15 g)	Cashewkerne, Pistazien Erdnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse in größeren Mengen (> 15 g) Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne in größeren Mengen (bis ca. 15 g)
<b>Milch &amp; Milchprodukte</b> (LAKTOSE)	Laktosearme/-freie Produkte s. auch <i>POCKET GUIDE Laktose</i>	Laktosehaltige Produkte s. auch <i>POCKET GUIDE Laktose</i>
<b>Fisch, Fleisch &amp; Eier</b>	Unverarbeitetes Fleisch und unverarbeiteter Fisch (frisch oder tiefgekühlt), Hackfleisch ohne Zusätze, Eier	Verarbeitete Fleisch- und Fischprodukte sowie Eigerichte mit Mehnteil (z. B. paniertes Fleisch/Fisch, Eierpannkuchen, Crêpes)
<b>Fette</b>	Butter, Butterreinfett (Ghee), Fette, Margarine, Pflanzliche Öle	Fette und Öle mit Knoblauch-, Zwiebel- oder Meerrettichzusätzen, (z. B. Kräuterbutter)
<b>Kräuter &amp; Gewürze &amp; Soßen</b>	Essig, Ingwer, Schnittlauch Senf, Sojasoße	Knoblauch, Meerrettich, Schalotten, Zwiebel, Wasabi Gewürzmischungen mit diesen Bestandteilen
<b>Süßungsmittel</b> (FRUKTOSE, POLYOLE)	Haushaltszucker (geringe Mengen), Glukosesirup, Ahornsirup, Reissirup Aspartam	Honig, Maissirup, Fruktosesirup, Agavensirup, Inulin, Laktulose Zuckeraustauschstoffe wie Maltit, Isomalt, Xylit, Sorbit
<b>Süßwaren &amp; Knabberien</b> (FRUKTOSE, POLYOLE, LAKTOSE, FRUKTANE, GALAKTANE)	Marmelade (abhängig von Obstsorte!) Schokolade ohne Milchanteil in geringen Mengen Backwaren/Kracker aus Mais, Reis, Hirse Popcorn, Kartoffel- und Maischips (auf Kräuter & Gewürze achten)	Kaugummis und Süßwaren mit Sorbit/Maltit/Xylit oder Honig oder Fruktosesirup Süßwaren mit Milch(schokoladen)anteil, Backwaren und Süßwaren mit Weizenmehl und/oder hohem Fruchtanteil (sortenabhängig)
<b>Getränke</b> (FRUKTOSE, POLYOLE)	Mineralwasser, Karottensaft, Cranberrysaft, Kambucha, Kaffee, grüner und weißer Tee, schwarzer Tee (kurz gezogen), Pfefferminztee, Rooibostee Wein/Schaumwein (trocken)	Limonaden, Fruchtsäfte, Zichorien- und Malzkaffee, schwarzer Tee (lang gezogen), Fencheltee, Kamillente, Kräuterteemischungen auf Sorten prüfen! (s. o.) Bier, Wein/Schaumwein (süß, halbtrocken), Likör, Rum, Sherry

## Literaturverzeichnis:

Storr M. Der Ernährungsratgeber zur FODMAP-Diät. (Zuckschwerdt Verlag, 2017)  
Storr M. Diagnostik und Beratung zu Ernährungsfragen beim Reizdarmsyndrom. Gastro-News 5, 34–41 (2018)  
Zanetti AJA, Rogero MM & von Atzingen MCBC. Low-FODMAP diet in the management of irritable bowel syndrome. Nutrire 43, 17 (2018)

Diese Liste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Auch hier ungenannte Lebensmittel können FODMAP enthalten. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre Ernährungsfachkraft, Ihren Therapeuten, Apotheker oder direkt per E-Mail an fachberatung@nutrimmun.de.  
Bitte beachten Sie unseren Haftungsausschluss unter [www.nutrimmun.de/impressum](http://www.nutrimmun.de/impressum).

## FODMAP

### Hilfreiche Ernährungstipps bei einem gereizten Darm



Für meinen Darm und meine Gesundheit



## Ihr Ratgeber zur FODMAP-armen Ernährung

Im kompakten Taschenformat als Alltagsbegleiter liefert Ihnen der Ratgeber von Nutrimmun wichtige Ernährungstipps und hält praktische Informationen in der Lebensmitteltabelle übersichtlich für Sie bereit.

### Generelle Ernährungstipps:

- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und kauen Sie gut.
- Mehrere kleine Portionen sind bei Beschwerden oft verträglicher als wenige große.
- Trinken Sie ausreichend, v. a. stilles Wasser oder Tee.
- Nehmen Sie Getränke und Speisen raumtemperiert oder lauwarm zu sich anstatt eiskalt oder sehr heiß.
- Meiden Sie stark gewürzte und fettige Speisen.
- Gedünstetes Gemüse/Obst ist besser verträglich als Rohkost – insbesondere am Abend.
- Verwenden Sie bevorzugt naturbelassene Lebensmittel und meiden Sie Fertigprodukte/Zusatzstoffe.
- Essen Sie so abwechslungsreich und ausgewogen wie möglich, um Ihren Bedarf an Mikronährstoffen zu decken.
- Speziell ausgewählte Bakterienkulturen können zusätzlich hilfreich sein.

## Gut zu wissen

- Die Abkürzung **FODMAP** steht für:  
**F**ermentable  
**O**ligosaccharides (z. B. Fruktane und Galaktane)  
**D**isaccharides (z. B. Laktose)  
**M**onosaccharides (z. B. Fruktose)  
**A**nd  
**P**olyols (z. B. Sorbit, Maltit, Xylit)
- FODMAPs sind in vielen Nahrungsmitteln von Natur aus enthalten. Sie werden von Darmbakterien fermentiert und die entstehenden Stoffwechselprodukte (u. a. Gase) können bei empfindlichen Personen Beschwerden verursachen. Welche FODMAPs Beschwerden bereiten und wie stark, ist individuell sehr unterschiedlich.
- Eine strikt FODMAP-arme Ernährung sollte nur so lange eingehalten werden bis sich die Beschwerden gebessert haben – jedoch max. 6-8 Wochen. Dann zunächst nur Lebensmittel mit einem spezifischen FODMAP (z. B. Laktose) in steigender Menge wieder einführen, um die individuelle Verträglichkeit auszutesten. So mit allen weiteren FODMAP-Gruppen (s. Tabelle) verfahren.
- FODMAPs wirken sich positiv auf die Darmflora aus. Daher sollten dauerhaft nur FODMAPs gemieden werden, die nachweislich Beschwerden bereiten.

## Ihre persönliche Verträglichkeitsliste:

gut verträglich:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

weniger gut verträglich:

---



---



---



---



---



---



---



---



---

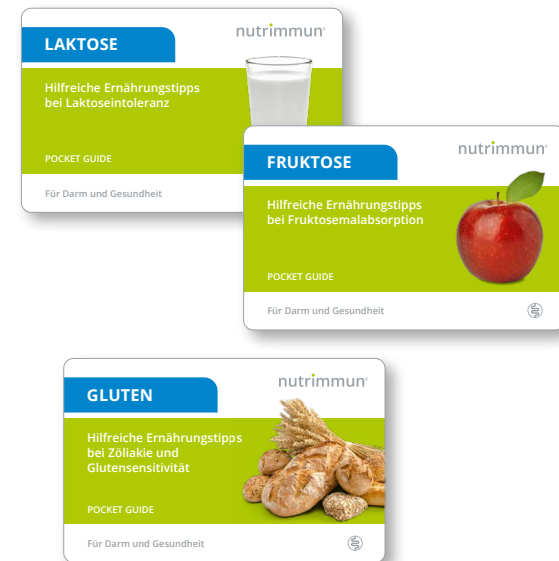


---

## Jeder Mensch ist anders!

Jeder verträgt Lebensmittel unterschiedlich gut oder schlecht. Notieren Sie sich hier, was für Sie und Ihren Darm gut verdaulich ist.

Weitere Ratgeber gibt es zu den Themen Laktose, Fruktose und Gluten.



## Neben einer FODMAP-armen Ernährung hilft Ihnen der Schutz und die Pflege Ihres Darms.

### Was bringt meine Darmflora wieder in Balance?

Ist die Darmflora wie z. B. beim Reizdarmsyndrom verändert und das sensible Gleichgewicht des Darm-Ökosystems gestört, können speziell ausgewählte Bakterienkulturen helfen.

### Welche Rolle spielt meine Ernährung?

Der dauerhafte Verzicht auf gewisse Nahrungsmittel bzw. -gruppen kann dazu führen, dass es zu einer unzureichenden Grundversorgung an bestimmten Mikronährstoffen kommt. Dies kann u. a. auch mit einer Verschlechterung der Reizdarmsymptome einhergehen.

## Für meinen Darm und mich

### MyBIOTIK®BALANCE RDS – die einzigartige Kombination für den gereizten Darm

- Die Kombination aus dem studienbelegten *Lactobacillus plantarum* 299v und spezifischen Mikronährstoffen ist auf den besonderen Bedarf bei Reizdarmsyndrom abgestimmt.
- Der ausgewählte Bakterienstamm LP299V® kann in der enthaltenen Dosierung die Darmflora positiv beeinflussen.<sup>1</sup>
- Die bei Reizdarmpatienten häufig unzureichende Versorgung insbesondere mit Vitamin D, Folsäure und Calcium wird durch die enthaltenen Mikronährstoffe verbessert.<sup>2</sup>

1. Ducrotté et al. (2012), 2. Torres et al. (2018)

### Sehr gut verträglich:

- ✓ Glutenfrei und laktosefrei
- ✓ Ohne Farbstoffe, wie z. B. Titandioxid
- ✓ Ohne Süßstoffe
- ✓ Ohne Aromen
- ✓ Langfristige Einnahme möglich

### In jeder Apotheke erhältlich:

- 20 Tagesportionen – PZN 15635170
- 40 Tagesportionen – PZN 15635187

## MyBIOTIK® BALANCE RDS

Zum Diätmanagement bei Reizdarmsyndrom

Die optimale Kombination aus Probiotikum und Mikronährstoffen: *Lactobacillus plantarum* 299v + Vitamin D, Calcium, B-Vitamine

ehemals  
PROBIOTIK®  
BALANCE RDS

Unsere Fachberatung erreichen Sie unter:  
0251 13566 0

Nur 1 x täglich



nutrimmun®

## FÜR MEINEN DARM UND MEINE GESUNDHEIT

Mit MyBIOTIK® entscheiden Sie sich bewusst für anwendungsspezifisch konzipierte Produkte, die dem jeweiligen Bedarf entsprechen:

- Probiotika, Präbiotika, Mikronährstoffe
- ohne belastende Zusatzstoffe
- wissenschaftlich fundiert
- gesicherte Qualität
- verlässlich & persönlich
- seit 1995

MyBIOTIK®  
Nicht irgendeins, genau meins.