

Hilfreiche Ernährungstipps bei einer FODMAP-armen Ernährung



Mein Darm. Meine Gesundheit.



## Mein Ratgeber zur FODMAP-armen Ernährung

Mit hilfreichen Ernährungstipps und umfassender Lebensmitteltabelle ist dieser kompakte Ratgeber von nutrimmun ein idealer Alltagsbegleiter.

### 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. Maltit, Sorbit, Xylit)
- FODMAPs sind in vielen Nahrungsmitteln natürlicherweise enthalten. Sie können von Darmbakterien fermentiert werden, wodurch verschiedene Stoffwechselprodukte (u. a. Gase) entstehen. Diese lösen bei empfindlichen Personen individuell unterschiedlich starke Beschwerden aus.
- Eine strikt FODMAP-arme Ernährung nur bis zur deutlichen Beschwerdelinderung einhalten, dabei 6–8 Wochen nicht überschreiten. Zum Test der individuellen Verträglichkeit anschließend zunächst nur Lebensmittel mit einem spezifischen FODMAP (z. B. Laktose) in steigender Menge wieder einführen. Mit allen weiteren FODMAP-Gruppen (s. Tabelle) analog verfahren.
- FODMAPs wirken sich positiv auf die Darmflora aus. Dauerhaft daher nur FODMAPs meiden, die nachweislich Beschwerden bereiten.

## Lebensmittel, sortiert nach FODMAP-Gehalt

Lebensmittel (FODMAP-Gruppe)	Niedriger FODMAP-Gehalt	Hoher FODMAP-Gehalt
<b>Getreide &amp; stärkehaltige Produkte</b> (FRUKTANE, GALAKTANE)	Amaranth, Buchweizen, Hafer, Hirse, Mais, Quinoa, Reis, Teff, Wildreis Dinkel, Einkorn und Emmer (individuell zu testen) Pfeilwurzmehl, Sago, Tapioka Kartoffeln Mehle, Flocken und Frühstückscerealien, Stärken, Teig- und Backwaren, die aus diesen Zutaten hergestellt werden Tofu/Tempeh	Gerste, Roggen, Triticale, Weizen - inkl. Khosaran-Weizen/Kamut® Bulgur, Couscous, Grünkern Soja, Süßkartoffel Mehle, Flocken und Frühstückscerealien, Stärken, Teig- und Backwaren, die aus diesen Zutaten hergestellt werden Erbsen-, Lupinenmehl
<b>Gemüse</b> (FRUKTANE, GALAKTANE, FRUKTOSE, POLYOLE)	Aubergine, Bambussprossen, Brokkoli (bis ca. 50 g), Chinakohl, Fenchel, grüne Stangenbohnen, Gurke, Karotten, Kohlrabi, Kürbis, Mais (bis 50 g), Mangold, Mungobohnensprossen, Paprika, Pastinaken, Radieschen, Salat, Spinat, Stangensellerie (1 Stange), Steckrüben, Tomate, Zucchini	Artischocken, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli (> 50 g) Chicoree, Erbsen, Kichererbsen, Knollensellerie, Lauch (v. a. weißer Teil), Linsen, Mais (> 50 g), Oliven, Pilze, Radicchio, Rosenkohl, rote Beete, Rotkohl, Schwarzwurzel, Spargel, Spitzkohl, Stangensellerie (> 1 Stange), Weißkohl, Wirsing, Zuckermais, Zuckerschoten, (Gemüse-)Zwiebeln
<b>Obst</b> (FRUKTOSE, POLYOLE)	Fruktosearme Sorten bzw. Sorten mit günstigem Glukose/Fruktose-Verhältnis s. auch <i>POCKET Ratgeber Fruktose</i>	Fruktosereiche Sorten bzw. Sorten mit ungünstigem Glukose/Fruktose-Verhältnis s. auch <i>POCKET Ratgeber Fruktose</i>
<b>Nüsse &amp; Saaten</b> (FRUKTANE, GALAKTANE)	Chiasamen, Flohsamen, Leinsamen 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)	Laktosefreie Milchprodukte, pflanzliche Milchalternativen s. auch <i>POCKET Ratgeber Laktose</i>	Laktosehaltige Milchprodukte s. auch <i>POCKET Ratgeber Laktose</i>
<b>Fisch, Fleisch &amp; Eier</b>	Unverarbeitetes Fleisch und unverarbeiteter Fisch (frisch oder tiefgekühlt), Hackfleisch ohne Zusätze Eier	Verarbeitete Fleisch- und Fischprodukte (z. B. paniert) Eigerichte mit Mehanteil (z. B. Eierpfannkuchen, 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 alle grünen Küchenkräuter	Knoblauch, Meerrettich, Schalotten, Wasabi, Zwiebel Gewürzmischungen mit diesen Bestandteilen Instantbrühe/-würfel, Ketchup
<b>Süßungsmittel</b> (FRUKTOSE, POLYOLE)	Ahornsirup, Glukosesirup, Haushaltszucker (geringe Mengen), Reissirup Aspartam	Agavensirup, Fruktosesirup, Honig, Inulin, Laktulose, Maissirup Zuckeraustauschstoffe wie Isomalt, Maltit, Sorbit, Xylit
<b>Süßwaren &amp; Knabbereien</b> (FRUKTOSE, POLYOLE, LAKTOSE, FRUKTANE, GALAKTANE)	Marmelade (abhängig von Obstsorte!) Schokolade ohne Milchanteil in geringen Mengen Backwaren/Kracker aus Hirse, Mais, Reis Kartoffel- und Maischips (auf Kräuter & Gewürze achten), Popcorn	Kaugummis und Süßwaren mit Maltit/Sorbit/Xylit, Honig oder Fruktosesirup Süßwaren mit Milch(schokoladen)anteil Backwaren und Süßwaren mit Weizenmehl und/oder hohem Fruchtanteil (sortenabhängig)
<b>Getränke</b> (FRUKTOSE, POLYOLE)	Cranberrysaft, Kaffee (max. 3 Tassen), Karottensaft, Kräutertee (kurz gezogen, ohne Fenchel/Kamille), Mineralwasser, Rooibostee, grüner und weißer Tee, schwarzer Tee (kurz gezogen) Wein/Schaumwein (trocken)	Fencheltee, Fruchtsäfte, Kamillentee, Kräutertee (lang gezogen, mit Fenchel/Kamille), Limonaden, schwarzer Tee (lang gezogen), Zichorien- und Malzkaffee 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 Atzinger 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 FODMAPs enthalten. Neben der beratenden Ernährungsfachkraft, der Apotheke vor Ort und behandelnden Therapeut\*innen empfängt auch das nutrimmun-Team Fragen gerne persönlich unter der 0251/135660 oder unter [meinefrage@nutrimmun.de](mailto:meinefrage@nutrimmun.de). Bitte den Haftungsausschluss unter [www.nutrimmun.de/impressum](http://www.nutrimmun.de/impressum) beachten.

