



Del 3: Praktiske råd ved lav FODMAP-diett

Når man følger en lav FODMAP-diett er det fortsatt mulig å ha et sunt, smakfullt og variert kosthold. Denne delen inneholder forslag til hva man kan spise i eliminasjonsperioden (2-6 uker). Alle matvarer/ lister/måltidsforslag og oppskrifter i denne delen er lav FODMAP og kan spises.

Under har vi et eksempel der vi sammenlignet en høy FODMAP dagsmeny og en lav FODMAP dagsmeny:

	Høy FODMAP	Lav FODMAP
Frokost	2 skiver grovt hvetebrød med margarin og kokt skinke, tomat og agurk 1 glass melk 1 kopp kaffe	Havregrøt med laktoseredusert melk , toppet med blåbær og evt. litt sukker 1 kopp kaffe
Lunsj	2 skiver grovt hvetebrød med leverpostei, tomat og agurk 1 gulrot	2 skiver surdeigsbrød bakt med spelt , med margarin og pålegg som f.eks. f.eks. egg/makrell i tomat/kokt skinke/hvitost , og tomat og agurk 1 gulrot
Middag	Wok med kylling eller laks og masse grønnsaker (løk, hvitløk, brokkoli, paprika, gulrot og sopp), woksaus og kokt ris	Wok med kylling eller laks, grønn del av purreløk, squash, brokkolitorper, paprika, gulrot, fersk ingefær, chili, soyasaus og kokt ris
Kveldsmat	2-3 knekkebrød med margarin og makrell i tomat, krydderost, avokado 1 glass melk 1 eple	2-3 lav FODMAP knekkebrød med margarin og pålegg som f.eks. egg/makrell i tomat/kokt skinke/hvitost 1 glass laktosefri biola 1 appelsin
Mellommåltid	Yoghurt med litt tørket frukt og cashewnøtter /1 pære/knekkebrød med pålegg	Laktosefri yoghurt og litt valnøtter /1 banan/kiwi/druer /lav FODMAP knekkebrød med lav FODMAP pålegg

Frokost/ lunsj/ kvelds

- Brødmåltid av surdeigsbrød bakt med spelt eller glutenfritt brød/knekkebrød/rundstykker/scones med pålegg
- Havregrøt med vann/laktosefri melk og litt bringebær/jordbær/blåbær eller banan.
- Havregryn eller glutenfri cornflakes med laktosefri melk/yoghurt/Biola.
- Omelett med skinke, ost, kokt potet, lav FODMAP-grønnsaker som paprika, tomat, vårløk (grønn del).
- Matmuffins laget med havremel, glutenfritt mel og lav FODMAP-grønnsaker.
- Wraps av mais- eller glutenfri tortilla
- Salat med for eksempel:
 - Lav FODMAP-grønnsaker og frukt, eks. salat, tomat, agurk, gulrot, vårløk (grønn del), oliven, og druer.
 - Glutenfri pasta/quinoa o.l.
 - Kylling/skinke/egg/fisk/skalldyr/ost.
 - 1 ss gresskarkjerner
 - Hermetiske kikerter



Middag

- Rene produkter av hvitt og rødt kjøtt, egg, fisk og sjømat
 - Les innholdsliste på blandingsprodukter
- Poteter, ris, glutenfri pasta, risnudler og quinoa
- Kokte/stekte/bakte eller salat av lav FODMAP- grønnsaker
- Paibunn/pizzabunn av havre- eller glutenfritt mel
- Eggeretter, for eksempel omelett
- Pannekaker laget av havre- og glutenfritt mel og laktosefri melk
- Hjemmelaget suppe av lav FODMAP-grønnsaker, kjøtt mm.

Krydder, smakstilsetninger og saus

Friske urter og tørkede urter	Basilikum, dill, gressløk, koriander, mynte, oregano, persille, rosmarin, salvie, sitrongress, sitronmelisse, timian
Tørket krydder	Chili, fennikelfrø, gurkemeie, karri, kardemomme, kajennepepper, kanel, kardemomme, korianderfrø, muskat, nellik, paprikapulver, pepper, salt, spisskummen og stjerneanis
Buljong og kryddersaus	Fiskesaus (1 ss), Østerssaus, Soyasaus, Balsamikoeddik , (maks 1 ss), Hvitvins- og riseddik, Worcestershire sauce (maks. 4 ss), Fond (u/løk og hvitløk), Sambal oelek, Ketjap manis (maks 1 ss), Teriyakisaus, Sriracha (maks 1 ss)
Oljer	Med og uten smak (u/tilsatt hvitløksekstrakt)
Andre	Grønn pesto (Helios), kapers, ketchup (Idun), sennep
Rømme, fløte og kokos	Laktosefri rømme/fløte/kesam/yoghurt. Kokosmelk (0,6 dl).
Løk	Gressløk, vårløk og purreløk (den grønne delen)
Tomatsaus ol.	Tomatpuré, hakka tomater uten krydder, Idun ketchup

Brød, knekkebrød ol.

(Utvidete lister finner du på NKFM sine hjemmesider)

Brød/ rundstykker	Surdeigsbrød av 100% speltmel (NB! Uten gjær) <i>Fra produsenter som Fria (f.eks Havrebrød), Hatting (f.eks havrerundstykker), Semper (f.eks Flerkornbrød), Schär (f.eks Brown ciabatta rolls), Møllerens (f.eks Fiberbrød med solsikkekjerner), Pure foods f.eks (ChiaBrød)m.fl.*</i>
Knekkebrød	Lav FODMAP-ingredienser (se oppskrift del 4) <i>Fra produsenter som Semper (f.eks Havreknekke), Synnøve (f.eks Glutenfri grovkrisp knekkebrød), Det Glutenfri verksted (f.eks Crackers Rosmarin)*</i>
Grøt av	Havre, ris, bokhvete, hirse eller mais kokt med laktosefri/ laktoseredusert melk, rismelk, mandelmelk eller vann.
Frokostblanding	F.eks. havregryn, glutenfri corn flakes, Flakes & red berries (Semper)*
Potetlomper	F.eks. <i>Aulie</i> speltlomper med havre og <i>Buer</i> speltlomper (1- 2 stk per porsjon).
Glutenfrie mel- og bakemikser	<i>Fra produsenter som Det glutenfrie verkstedet (f.eks boller, brød), Semper (f.eks Mix/Fin Mix), Scär (f.eks Wholesome vitality loaf), Toro (Glutenfri lys melblanding), Møllerens (f.eks glutenfri fin melblanding), Cornells Alternativ(f.eks mel- og frøblanding grov/halvgrov)*</i>
Frø	Chiafrø, gresskarkjerner, linfrø, sesamfrø, solsikkekjerner og valmuefrø.

* Se utvidet liste på www.helse-bergen.no/fodmap for flere alternativer



Bilde: brodogkorn.no

Pålegg

Ost	Fast hvitost, brie, cottage cheese, cheddar, edamer, blåmuggost, mozzarella, camembert, fetaost, tubeost
Kjøtt	Ren kokt skinke/hamburgerrygg, roastbiff, skinkestek, spekeskinke, kalkun- og kyllingskinke naturell, morrpølse og vossafår .
Fisk og sjømat	Kaviar, makrell i tomat, peppermakrell, reker og andre skalldyr. Rene fiskepålegg som røkelaks, gravlaks, tunfisk, sardiner
Egg	Alle varianter
Syltetøy	Blåbær, bringebær, jordbær og tyttebær. NB! «naturlig søtt» kan være søttet med fruktkonsentrat av høy FODMAP-frukt.
Andre	Peanøttsmør, Banos og lønnesirup.
Fett	Smør, margarin og majones. Vanlig og lettvarianter.

Varm og kald drikke

Vann	Beste tørste drikken! Kan smakstilsettes med lav FODMAP frukt/grønnsaker/urter. For eksempel appelsin- eller sitronskive, agurkskiver, peppermyntheblader
Kaffe	Svart eller med laktosefri melk/lav FODMAP melk. Traktet, espresso, pulver og koffeinfri.
Te	Peppermynthe, grønn, hvit, rooibos
Mineralvann/ leskedrikk	Brus uten fruktkonsentrat, med og uten sukker. Farris, Fun light, sprudlevann, Zero.
Melk	Laktosefri og laktoseredusert
Juice	Tranebærjuice (2,5 dl), Tomatjuice (2,5 dl), Grønnsaksjuice basert på lav FODMAP-grønnsaker Juice som er ferskpresset (100%) av <u>lav</u> FODMAP-frukt/bær, f.eks appelsinjuice (1 dl)
Alkohol*	Øl, gin, musserende vin (brut nature), rødvin, hvitvin, vodka, whisky.

* NB! Alkohol stimulerer fordøyelsen, og inntaket bør begrenses selv om lav FODMAP

Snacks	
Chips	Potetgull og tortilla (salt), popcorn, baconsvor, riskaker (salt). Vær oppmerksom på at en del chips er smakssatt løk/hvitløk. Dette kan skjule seg bak ordet «krydder». Sjekk ingredienslisten hvis du er usikker
Nøtter	Hasselnøtter (10 stk.), mandler (10 stk.), kastanje (10 stk), macadamia, peanøtter, paranøtter (10 stk), pekannøtter, valnøtter, pinjekjerner
Iskrem	Laktosefri iskrem
Smoothie/frukt	Lite glass laget av lav FODMAP-frukt, fruktsalat med laktosefri yoghurt og lønnesirup.
Sjokolade	Mørk sjokolade (>70 % mørk sjokolade), Dronning kokesjokolade, melkefri sjokolade, Non-stop
Godteri	Vingummi: Biler (Ahlgrens), Lakrisbåter, Stjernemix, Godt og blandet supersur, Skittles, salt sild m.fl
Sukkeholdig drops og tyggegyggi	Doc Halslinser original og mint, IFA original, Knott, Bringebærdrops, Kongen av danmark drops, Hubba bubba og Wrigleys dobbblemint og spearmint



Bilde: frukt.no

Å lese ingrediensliste

Det er et krav at alle matvareprodukter skal ha en næringsdeklarasjon på forpakningen med oversikt over næringsinnhold samt en ingrediensliste der ingredienser oppgis i rekkefølge etter vekt.

Når man leser ingredienslisten på et produkt, er det slik at den ingrediensen det er mest av nevnes først og den det er minst av til sist. Dersom en høy FODMAP ingrediens står tidlig i ingredienslisten, dvs i løpet av de første 5 ingrediensene, er ofte produktet høy FODMAP. Står ingrediensen sent i listen, nummer 5 og senere, inneholder matvaren så lite at de aller fleste tåler denne mengden og produkter er som oftest lav FODMAP.

Bruk denne kunnskapen når du skal vurdere om en matvare kan inngå i kostholdet ditt i testperioden. Små mengder FODMAP går som regel bra. **Unntak:** Søtstoff som ender på *-ol*, samt løk og hvitløk bør unngås selv i små mengder i eliminasjonsperioden.

I ingredienslistene vil sukkeralkoholene noen ganger oppgis som E-nummer og det kan derfor være lurt å notere seg disse:

- E421 (mannitol)
- E967 (xylitol)
- E953 (isomalt)
- E420 (Sorbitol)
- E965 (maltitol)
- E1200 (polydekestrose)

Vær oppmerksom på

- Krydret kjøtt og fisk, krydderblandinger og ferdigvarer inneholder ofte løk/hvitløk
- Sauser, dipper og dressinger og marinader inneholder ofte løk og hvitløk
- Ikke alle glutenfrie produkter er lav FODMAP. Veldig ofte tilføres eple(fiber) eller annet som er høy FODMAP for bedre smak, konsistens osv. Sjekk ingredienslisten
- Konsentrert fruktjuice, f.eks. fra eple og pære, brukes iblant som søtstoff
- Smakstilsatt vann kan inneholde fruktose - les innholdsfortegnelsen
- Yoghurt kan være tilsatt fruktose/ fruktkonsentrat
- Inulin er en fruktantype (FODMAP) og brukes iblant som fiber (prebiotikum i yoghurt, brød eller müsli)
- Dersom du reagerer på mye kostfiber, begrenset matvarer med mye fiber, og velg heller finere produkter enn grove. En gradvis økning av fiber kan bedre toleransen.

