



## Reintroduksjon av høy FODMAP-matvarer/grupper

En streng lav FODMAP-diett er ikke en livslang diett. Etter å ha har fulgt en lav FODMAP-diett i 2-6 uker, og du føler deg symptomfri eller symptomlindret, er det på tide å innføre mat du har unngått i restriksjonsperioden.

Mange opplever at de kan gjeninnføre mange av høy FODMAP-matvarene i kostholdet sitt, men at de ikke kan spise dem så ofte, eller i samme mengde som de gjorde før.

I reintroduksjonsfasen skal du teste matvarene du har ekskludert under eliminasjonsfasen:

- Oligosakkarider (*fruktaner og galaktaner*)
- Disakkarid (*laktose*)
- Monosakkarid (*fruktose*)
- Polyoler (primært *sorbitol og mannitol*)

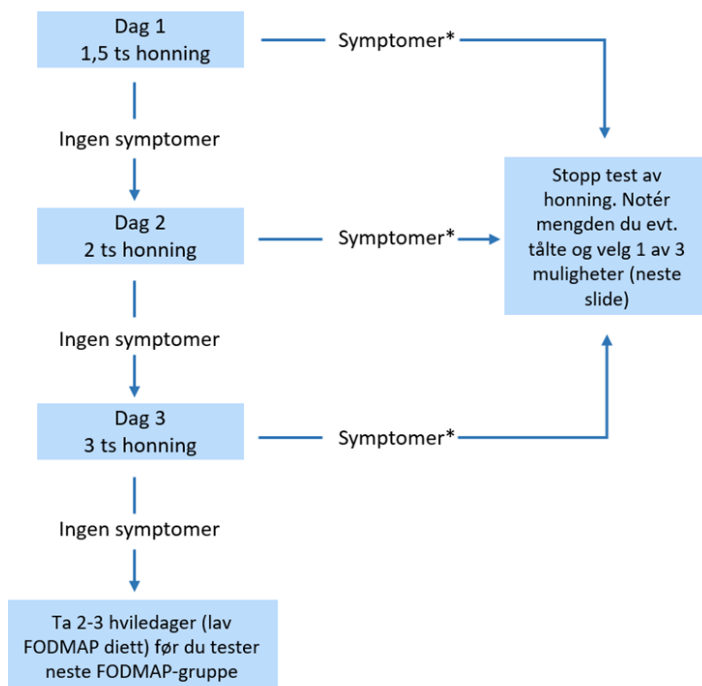
Av oligosakkarider anbefales det å teste fruktaner og galaktaner hver for seg. Det anbefales også å teste både fruktaner i kornprodukter og i løk/hvitløk hver for seg. Det samme gjelder polyolene mannitol og sorbitol. I tillegg anbefales det å teste matvarer som inneholder både sorbitol og fruktose i kombinasjon. Grunnen til dette er at erfaring viser at noen kan reagere ulikt på disse undergruppene. Derfor er det reelt 8 grupper som bør testes.

Nedenfor finner du noen forslag til testmatvarer for ulike FODMAP-grupper og anbefalt testmengde. Årsaken til at disse

matvarene er valgt er at de kun inneholder den FODMAP gruppen du ønsker å teste.

Mengdene som oppgis er veiledende. Begynn med en mindre mengde dersom du ønsker å trappe langsommere opp. Tenk også over hvorvidt det er hensiktsmessig å trappe opp. Det er ikke nødvendig å teste større mengder enn det du normalt spiser.

Flytskjema under viser eksempel på reintroduksjon



\*Det kan være normalt å oppleve milde symptomer. Dersom symptomene er mer alvorlige stopp testingen

FODMAP	Anbefalt matvare	Mengde* (økes gradvis, dag 1- dag 2- dag 3)
Fruktoseoverskudd	Honning eller Mango	1,5 ts – 2 ts - 3 ts  1/4 stk – 1/2 stk - 1 stk (50g- 100g- 200g)
Laktose	Melk eller Brunost	1 dl – 1,5 dl – 2 dl  1 stk – 1,5 stk – 2 stk (høvelskive)
Sorbitol	Avokado eller Fersken, gul	1/4 stk – 1/2 stk – 3/4 stk (liten)  1/4 stk – 1/2 stk – 1 stk (medium)
Mannitol	Blomkål eller champignon	2 bukett – 4 buketter – 8 buketter (små)  1/2 stk – 2 stk – 4 stk (små)
Fruktose + sorbitol (frukt)	Rødt eple eller Pære	1/4 stk – 1/2 stk - 1 stk (medium)  1/4 stk – 1/2 stk - 1 stk (medium)
Fruktaner (hvete)	Brød (hvete) eller Pasta (kokt)	1 skive – 1,5 skiver – 2 skiver  1 dl – 2 dl – 3 dl
Fruktaner (hvitløk/løk)	Løk eller Hvitløk	1/8 stk – 1/4 stk – 1/2 stk  1/4 fedd – 1/2 fedd - 1 helt fedd
Galaktaner	Kikerter (hermetiserte) eller Mandler	1 dl – 1,5 dl – 2 dl  15 stk – 20 stk – 30 stk

Eksempel på reintroduksjon:

Dato	FODMAP	Matvare	Mengde	Symptomer
<i>Dag 1</i>	<i>Laktose</i>	<i>Lettmelk</i>	<i>1 dl</i>	<i>Ingen symptom</i>
<i>Dag 2</i>	<i>Laktose</i>	<i>Lettmelk</i>	<i>1,5 dl</i>	<i>Ingen symptomer</i>
<i>Dag 3</i>	<i>Laktose</i>	<i>Lettmelk</i>	<i>2 dl</i>	<i>Litt luft Konklusjon: Jeg tåler litt melk, men får luft dersom større mengder</i>

Dato	FODMAP	Matvare	Mengde	Symptomer

Dato	FODMAP	Matvare	Menge	Symptomer

Dato	FODMAP	Matvare	Mengde	Symptomer

© Nasjonal kompetansetjeneste for funksjonelle mage-tarmsykdommer  
November 2020

