

MATVARELISTER

Listene er basert på matvaretester gjennomført ved Monash University i Australia. Når nye matvarer analyseres legges de til i mobilappen "The Monash Uni Low FODMAP Diet". Vær oppmerksom på at det kan forekomme endringer basert på nye analyser som ikke er oppdatert i disse listene.

Matvarelistene er delt inn i **lav-**, **moderat-** og **høy**FODMAP. Når du du tester en lavFODMAP kost bør du velge mat fra kolonnen **LAV**.

LAV = SPIS

MODERAT = BEGRENNS

HØY = UNNGÅ

GRØNNSAKER OG BELGFRUKTER

LAV	MODERAT (ok opp til per dag, 1 matvare per måltid)	HØY
Agurk (fersk og syltet) Alfalfaspirer Artisjokkhjarter hermetisert Aspargesbønner/ brekkbønner Aubergine Bambusskudd Bambusskudd (hermetisert) Babymais (hermetisert) Bok choy Brokkoli (topper) Brokkolini (stilker) Bønnespiner Chayote/cho cho Chili (grønn, habanero og rød) Choy sum Daikon reddik Edamame (soyabønner) Fennikelblad Gai lan (kinesisk brokkoli) Galangarot Gresskar, hermetisert Gressløk Grønnskål Gulrot Ingefær Jalapeño, syltet Japansk gresskar Jicama Kinakål/Wombok Knutekål Kålrabi, kålrot Lotusrot Løk: store, syltet Maistrøffel Mangold/ bladbete /sølvbete Nepe Nykål	Brokkoli, hel (1/2 stk) Erter, grønne (hermetiske) (55 g) Flaskegresskar (½ dl) Hodekål (1/12) Kassava (100 g) Maiskolbe (3/4 stk) Maiskorn (hermetisert) (1 ss) Paprika, grønn (1/4 stk) Reddik (4 stk) Rosenkål (3 stk) Rødbeter (2 tynne skiver) Stangselleri (7 cm) Sukkererter, flate (7 stk) Squash, zucchini (1/5 stk) Søtpotet (100 gram) Tare: japansk wakame (2 ts) Tomat, soltørket (4 stk) BELGFRUKTER Kikerter (hermetisk) (4 ss) Linser, hermetisk (4 ss) Linser, grønne, kokt (4 ss) Linser, rød, kokt (4 ss) Garbanzobønner (hermetisk) (4 ss) Bønner, svarte, kokt/hermetisk (3 ss) Bønner, grønne (8 ss) Limabønner, kokt (4 ss) Store hvite bønner, hermetiske (4 ss)	Artisjokk, vanlig og syltet (i olje) Asparges Blomkål Brokkoli (stilker) Brokkolini, hel Brokkolini, topper Butternutgresskar Erter, grønne Fennikel Hvitløk ¹ Karela Lotusrot, tørket Løk ¹ (rød, gul) Løk (små, syltet) Purre/vårløk (stilk, hvit del) Sauerkraut (fermentert hvitkål) Savoykål (1 dl) Sjalottløk Sopp: sjampinjong, portobello, shiitake, enoki BELGFRUKTER Tomatbønner/baked beans Borlottibønner Favabønner Falafel Kikerter Linser, gule/chana dal Soyabønner <i>¹Løk og hvitløk blir ofte brukt i pulverform og skjuler seg ofte bak "krydder" i ingredienslisten.</i>

<p>Okra Oliven Pak choy Paprika, rød Pastinakk Persille Potet Purre (det grønne) Rødbeter (hermetisert, syltet) Rødkål, vanlig og fermentert Sjøgress (Noriark) Sjøpersille, sjøgress rød, dulse Sellerirot Slangebønne/Yardlong Sopp: hermetisk sjampinjong, tørket white back black Taro Tomat (alle typer) Tomatillo (hermetisk) Vannkastanje Vårløk (det grønne) Yams Østerssopp</p> <p>SALATER Ekebladsalat Endive, sikori Eskarollsalat Hjertesalat Hodesalat Isberg Lollosalat Radicchio rosso Ruccola Spinat: vanlig og baby</p> <p>BELGFRUKTER Tempeh (fermentert soya) Tofu</p>		
---	--	--

FRUKT OG BÆR

LAV	MODERAT (ok opp til per dag, 1 matvare per måltid)	HØY
<p>Ananas (fersk) Appelsin Banan (umoden) Brødfrukt Cantaloupemelon Dragefrukt Drue (alle typer) Durian Guava (moden) Kaktusfiken Kiwi (grønn og gul) Klementin Kumquat Lime Mandarin Mangostan Papaya Pasjonsfrukt Paw paw Rabarbra Sitron Stjernefrukt Tamarind (4 stk)</p> <p>BÆR Jordbær Tyttebær</p>	<p>Avokado (1/4 av hel) Eple, Granny smith/Pink lady (1 båt) Granateple (1 dl) Grapefrukt (1/2 stk) Kokosnøtt/masse, tørket (9 ss) Honningmelon (1/8) Litchi (lychee) (4 stk) Longan (3 stk) Rambutan (4 stk)</p> <p>BÆR Blåbær (50 g) Boysenbær (10 stk) Bringebær (65 g)</p> <p><i>*lavFODMAP opp til foreslått mengde</i></p>	<p>Aprikos Aprikos (hermetisk) Banan (svært moden) Custard apple Dadler Feijoa Fersken (ferske, hermetisk) Fiken (ferske) Guava (umoden, hermetisk i sirup) Mango Nektarin Persimon (sharon/kaki) Plomme Pære (alle typer) Rips Tamarillo Tindved Vannmelon</p> <p>BÆR Bjørnebær Kirsebær/ moreller Solbær</p> <p>UANSETT FRUKTTYPE Tørket frukt og bær Fruktjuice Større porsjoner frukt og smoothie Hermetisk frukt i egen juice</p>

NØTTER, FRØ OG TØRKET FRUKT

LAV	MODERAT (ok opp til per dag, 1 matvare per måltid)	HØY
<p>NØTTER Kastanjenøtter Makadamianøtter Paranøtter Peanøtter Pekannøtter Pinjekjerner Valnøtter</p> <p>FRØ Chiafrø Gresskarkjerner Linfrø Sesamfrø Solsikkekjerner Valmuefrø</p> <p>TØRKET FRUKT Banan (10 stk)</p>	<p>NØTTER Hasselnøtter (10 stk) Mandler (10 stk)</p> <p>TØRKET FRUKT Kokosflak (1 ss) Tranebær (1 ss)</p> <p><i>*lavFODMAP opp til foreslått mengde</i></p>	<p>NØTTER Cashewnøtter Pistasjnøtter</p> <p>TØRKET FRUKT Ananas Aprikos Dadler Eple Fiken Mango Korinter (1 ss) Papaya (1 bit) Pære Rips (1 ss) Rosiner (1 ss) Svisker</p>

MEL, KORN OG PASTA

LAV	MODERAT (ok opp til per dag, 1 matvare per måltid)	HØY
<p>Bokhvete (gryn, mel, flak) Cornflakes¹ (noen typer) Glutenfritt mel² Glutenfri kjeks/knekkebrød/brød² Havre³ (gryn, kli og mel) Hirse (mel, flak) Hvetestivelse Maismel (polenta) Maizena (maisstivelse) Potetmel, Popcorn Quinoa (frø, mel og flak) Ris (alle typer gryn, kli, mel og flak) Riskaker (uten krydder) Sorghum/ durra Surdeigsbrød av 100 % spelt⁵ Tapioka (sagogryn) Teff</p> <p>PASTA OG NUDLER Glassnudler Glutenfri pasta Polenta Ris (hvit, brun, vill og fullkorn) Risnudler Ris pasta Quinoapasta Sobanudler Vermicelli av ris/ quinoa</p>	<p>Bokhvete, kjerner/hel (2 ss) Johannesbrødkjernemel (1 ts) Puffet ris (2 dl)</p> <p>PASTA OG NUDLER Eggnudler (40 g, kokt) Pasta/ spagetti av hvete (75 g, kokt) Spelt pasta (85 g, kokt)</p> <p><i>*lavFODMAP opp til foreslått mengde</i></p>	<p>Amarant Bulgur (3 ss) Bygg Couscous (2 ss, kokt) Durum Emmer Ertemel Grahamsmel Hvete⁴ (mel, kim, kli, flak, kruskakli) Kamut Kikertmel (besan) Kokosmel Linsemel Lupinmel Mais (2 ss) Rug Semulegryn Soya (mel og flak) Spelt (mel og flak) Triticale</p> <p>PASTA OG NUDLER Glutenfri fiberik pasta² Gnocci av hvete Hvetenudler</p>
<p>¹Cornflakes: Kan inneholde malt og maltestrakt (antas å være høyFODMAP), Glutenfrie cornflakes er uten malt, men kan inneholde honning som er høyFODMAP. ²Glutenfrie produkter: Til tross for å være laget på lavFODMAP kornsorter, kan de likevel inneholde andre høyFODMAP-ingredienser. Dette gjelder spesielt grove produkter. Eksempel eplefiber, inulin, soyamel, sikorirot, roefiber, fruktose, honning og løk. Sjekk derfor ingredienslisten på glutenfrie produkter. <i>Se liste over glutenfrie produkter fra side 7.</i> ³Havre: Analyser har vist ulikt innhold av FODMAP i havre fra ulike land. Norsk havre er ikke analysert, men havre fra Danmark og England har et lavere innhold enn havre fra Australia og USA. Vi antar at norsk havre er nærmere den danske og engelske. ⁴Hvete: Kommer under flere ulike navn, som durum, kamut, triticale, dinkel, semule, bulgur, couscous. ⁵Spelt: Speltmel har et lavere innhold av FODMAPs enn mange andre kornsorter. Surdeigsbrød bakt med speltmel er lavFODMAP da gjæringsprosessen i surdeigen bryter ned noe FODMAP.</p>		

PÅLEGG

LAV	HØY
<p>EGG: Kokt egg, speilegg, eggerøre/ omelett med vann/ laktosefri melk.</p> <p>FISK/SJØMAT: Kaviar/ kaviarmix (Mills) Krepsehaler Laks (gravet og røkt) Makrell i tomat original og peppermakrell (Stabburet) Reker Rekeost (Kavli) Rekesalat (Delikat) Sardiner i olje Skinnfri makrell (King Oscar) Tunfisk i vann, olje eller gele.</p> <p>KJØTT: Bacon Fenalår Hamburgerrygg Kyllingfilet naturell (Solvinge) Morrpølse (strandamør) Ovnsbakt leverpostei (Finnsbråten) Ren kokt skinke (Gilde) Roastbiff (Gilde) Spekeskinke (strynskinke, strandaskinke, serranoskinke) Strandamør Våssafår (Stabburet)</p> <p>OST (se tabell melkeprodukter)</p> <p>SYLTETØY: Blåbærsylte Bringebærsylte Jordbærsylte Appelsinmarmelade</p> <p>ANNET: Banos Banan Majones og lettmajones (Mills) Peanøttsmør (mills, og Green) Sjokade Smør (meierismør og margarin) Mandelsmør (1,5 ss)</p>	<p>Brunost Prim Leverpostei med løk/hvitløk/melk Kjøttpålegg med hvitløk/løk Krydderost med løk/hvitløk Nugatti Syltetøy (sukkerfritt) Syltetøy søtet med høyFODMAP bær/frukt, f.eks eple/pærekoncentrat.</p>

MELK, MELKEPRODUKTER, OST OG ALTERNATIVER

Se utfyllende [liste over laktoseinnhold i melkeprodukter fra melk.no](#). Man kan ha opp til 1 gram laktose per porsjon på en lavFODMAP-diett.

LAV	MODERAT (ok opp til per dag, 1 matvare per måltid)	HØY
<p>MELK OK MEIERIPRODUKTER Laktosefri/reduisert; -melk, -Biola, -fløte, -kesam, -kremfløte, kremost, -rømme, -yoghurt¹, -iskrem¹ Laktosefri risgrøt (Toro) Litago, lettere sjokolade Margarin Meierismør</p> <p>OST Blåmuggost Brie Camembert Cheddar Chevre Cottage cheese (3 ss) Edamer Fetaost Gammelost Havarti Harde og modne oster (hvitost) Kavli smøreoster² Manchego Monterey Jack Mozzarella Parmesan Pecorino Pultost Ricotta (120 g) Sveitserost</p>	<p>OST Haloumi (3 skiver) Kremost (4 ss)² Queso Fresco (6 skiver)</p> <p>ALTERNATIV MELK Havremelk (1, 8 dl) Hempmelk (2,4 dl) Kokosmelk, (1,2 dl) Mandelmelk (2,4 dl) Rismelk (2 dl)</p> <p><i>*lavFODMAP opp til foreslått mengde</i></p>	<p>MELK OK MEIERIPRODUKTER Biola Fløte (kaffe-, mat- og kremfløte) Iskrem Kefir Kesam Kjernemelk Melk fra alle pattedyr Tørrmelk Rømme, kesam osv Vaniljesaus Yoghurt</p> <p>OST Brunost Fløtemysost Geitost Krydderost med løk/hvitløk Prim</p> <p>ALTERNATIV MELK Soyamelk³</p>

¹ Laktosefri yoghurt og iskrem **uten** høyFODMAP-frukt/bær.

² Smørbar ost (eks tubeost): Flere smøreoster er lavFODMAP, men sjekk for løk og andre FODMAP-kilder i produktet. Obs! Smørost er ikke det samme som kremost. Kremost inneholder noe laktose, men kan spises i mindre mengde.

³Laget av soyabønner. Soyamelk laget av soyaproteiner er lavFODMAP, men vanskelig å få tak i i Norge.

GLUTENFRI; -BRØD, -BRØDPRODUKTER, -KJEKS ol.

LAV	HØY
DET GLUTENFRIE VERKSTEDET	
MELMIX/ KAKEMIX Boller Brød Brownies Cookies Fiberbrød Focaccia Knekkebrød Loff Paibunn Pannekaker Pizzabunn Rundstykker u/ gjær Sjokoladekake Surdeigspulver ¹ Vafler	Müsli med bær Falafelmiks spicy
¹ NB! Kun smaksforsterker, vil ikke kunne brukes for å lage lavFODMAP spelt-surdeigsbrød.	
FRIA	
BRØD, KNEKKEBRØD ol. Loff («Vita toast») Hamburgerbrød Pølsebrød KAKE, MUFFENS ol. Sjokolademuffins Sitronmuffins Pepperkakedeig	BRØD, KNEKKEBRØD ol. Fiberbrød («Fiber toast») Grovbrød «Grova» Gulrotbrød med nyper Havrebrød (sukkerbete-/sukkerroefiber) Havrerundstykker Mellomgrovt («Limpan») Svensk julebrød Bokhveterundstykke Fine/ grove minibaguetter Lunchbrød Rundstykker med chia Rundstykker med valmuefrø Pizzabunn Pizza Margeritha (krydder) Pizza med skinke og mozzarella (krydder) KAKE, MUFFENS ol. Boller Eplemuffins Lussekatter Kanelgriffel Kanelboller Vaniljegriffel

HATTING	
BRØD, KNEKKEBRØD ol. Glutenfri Havrestykker	BRØD, KNEKKEBRØD ol. Glutenfri Havrebrød ¹ Glutenfri Pitabrød Glutenfri Pølsebrød ¹ Glutenfri Rundstykker <i>(¹inneholder bambusfiber som ikke er analysert)</i>
SEMPER	
BRØD, KNEKKEBRØD ol. Havreknekke Formbrød Flerkornbrød Rosmarin knekkebrød Spisknekke med surdeig Spisbrød FROKOSTBLANDING Havregryn KICK! Raspberry KICK! Natural KJEKS OG KAKER Cantucci Mandel Crostiti Toscana Havredigistive Havre Cookies Flapjack med tranebær Mini Muffins Saltede karamell og sjokoladekjeks. Salty Crackers Sjokolade Cookies Pepperkaker Piruett Sjokolade Vaffelkjeks MELMIX Mix/ Fin Mix Lavprotein Mix Pofiber	BRØD, KNEKKEBRØD ol. Grovt Knekkebrød Landknekkebrød Linfrøknekkebrød Grovrød XL Minibaguetter Minibaguetter Fiber Mykt Fjellbrød Mørkt brød med fullkorn Pizzabunn Rundstykker med frø Square Toasty lys Toasty fiber Trio Rundstykker FROKOSTBLANDING Flakes & Fibre Flakes & Red Berries Multimusli, -jordbær, eple og kanel. Special Flakes Zaps CHIPS Chips Creamy Dill Chips chili og sitron KJEKS OG KAKER Cookie-O's Kex Marie Kjeks Piruett Bringebær Skorper/ Fiberskorper Treat Triple chocolate cookies White chocolate cookies Wafer Bites Sjokolade MELMIX Bokhvete og teff mel Grovrød Mix / Mix med fiber Landbrødmix

SCHÄR ²	
<p>MELMIX Wholesome white loaf Wholesome seeded loaf Wholesome vitality loaf Deli style seeded Hamburger</p> <p>RUNDSTYKKER White ciabatta rolls Brown ciabatta rolls Seeded ciabatta rolls Baguettes Panini rolls</p> <p>ANNET Pizza base Grissini Cream crackers Digestive bisquits</p> <p>Bokhvete og teff mel Grov Mix / Mix med fiber Landbrødmix</p>	
<p>² Produsenten Schär har fått godkjent noen av sine produkter som LavFODMAP. Dette viser seg ved at de har fått et blått LavFODMAP klistremerke og at de gjenfinnes i Monash LavFODMAP-appen.</p>	
TORO	
<p>MELMIX, KAKEMIX Glutenfri fin kakemiks Glutenfri lys melblanding Maregns/ pavlova Sokoladeglasur langpanne Sokoladeglasur mokka</p>	<p>MELMIX Glutenfri grov melblanding Glutenfri havrebrød Glutenfri knekkebrød Glutenfri vaflemuffens,</p>
ANDRE	
<p>BRØD OG KNEKKEBRØD ChiaBrød (<i>Pure foods</i>) SpireBrød (<i>Pure foods</i>) Glutenfrie Knekkebrød med solsikkekjerner og quinoa (<i>Sigdal bakeri</i>) Knekkebrød med tomat (<i>Brisk</i>)</p> <p>MELBLANDINGER Mel- og frøblanding, grov (<i>Cornells Alternativ</i>) Mel- og frøblanding, halvgrov (<i>Cornells Alternativ</i>)</p>	

SUKKER OG SØTNING

LAV	MODERAT	HØY
Dextrose Druesukker Glukose Maltodextrin/ maltose/ maltekstrakt Sirup, glukose Sirup, kokos/ treacle (1 ss) Sirup, mais ¹ Sirup, ris (1 ss) Sjokolade, mørk (80 g) Sukker, brunt/ hvitt (sukrose, farin, melis, rå sukker) Sukker, kokosblomst (3 ts) Sukker, palme Vaniljesukker SØTSTOFF Aceculfat K Aspartam Sakkarin Stevia Sukralose Erythritol (Sukrin) (E938)	Jaggery (3/4 ss) Sirup, agave, lys og mørk (1 ts) Sirup, lønne (2 ss) Sirup, melasse (1 ts) Sirup, sorghum/durra (2 ts)	Bjørkesøt (inneholder Xylitol) Crystalline fructose Fruktjus og fruktjuskonsentrat Fruktose ² Honning Laktose (melkesukker) Sirup, eple Sirup, fruktoseglukose ³ Sirup, HFCS: High fructose corn sirup ¹ Sirup, yakon Tørket frukt SØTSTOFF (POLYOLER) Isomalt (E 953) Laktitol (E 966) Maltitol (E 965) Mannitol (E 421) Polydextrose (E 1200) Sorbitol (E 420) Xylitol (E 967)
<p>¹Maissirup: Vanlig maissirup (cornsirup) er lavFODMAP, men ikke high-fructose corn sirup. ²Fruktose: Matvarer som er merket "naturlig lett" og "naturlig søtet" inneholder ofte fruktose/ fruktkonsentrat ³Sirup: Fruktose og high fructose corn sirup (HFCS) er begge høyFODMAP og bør unngås i restriksjonsfasen</p>		

ANNET

LAV		HØY
Acai pulver Acacia gum Agar agar (gelatin erstatning, alger) Bakepulver Byggmalt Eggerstatter, pulver Erteprotein (8 g) Gelatin Gjær Guargummi/ guarkjernemel Hvetegress Hvetestivelse Kakaopulver	Natron Pektin Risprotein Soya lecithin Soyaolje Spirulina (8 g) Tapioca Whey protein-isolat Xantangummi	Epleekstrakt Eplefiber Frukto-oligosakkarider (FOS) Fruktan Galakto-oligosakkarider (GOS) Inulin

KRYDDER, URTER OG SAUSER

LAV	HØY
<p>FRISKE/ TØRKEDE URTER</p> <p>Basilikum, vanlig og thai</p> <p>Brønnkarse</p> <p>Bukkehornkløver/methi</p> <p>Dill</p> <p>Estragon</p> <p>Goraka</p> <p>Gotu kola/Centella</p> <p>Gressløk</p> <p>Ingefær</p> <p>Kaffirlime blader</p> <p>Karriblader</p> <p>Koriander</p> <p>Laurbærblad</p> <p>Mynte</p> <p>Oregano</p> <p>Pandan blader</p> <p>Pepperrot</p> <p>Persille</p> <p>Rosmarin</p> <p>Salvie</p> <p>Sitrongress</p> <p>Sitronmelisse</p> <p>Timian</p> <p>KRYDDER (uten løk eller hvitløk)¹</p> <p>Asafoetida (1/4 ts)</p> <p>Bukkehornkløver frø</p> <p>Chilli, chipotle (tørket (1 ts)</p> <p>Chili og chilipulver²</p> <p>Fennikelfrø</p> <p>Garam masala</p> <p>Gurkemeie</p> <p>Karri</p> <p>Kajennepepper</p> <p>Kanel</p> <p>Kardemomme</p> <p>Korianderfrø</p> <p>Muskat</p> <p>Nellik</p> <p>Paprikapulver</p> <p>Spisskummen</p> <p>Stjerneanis</p>	<p>Vanilje: pulver, stang og essens</p> <p>Salt og pepper</p> <p>Safran</p> <p>Sennepsfrø</p> <p>Sumak</p> <p>SMÅSTILSETNING/ SAUS¹</p> <p>Chilisaus, sriracha (3 ts)</p> <p>Eddik; -Balsamiko, ris, eplesider, hvitvin, rødvin</p> <p>Fiskesaus</p> <p>Fiskefond (touch of taste)</p> <p>Fond Cups Kylling/ Okse (Maggi)</p> <p>Glutenfri brun og hvit saus (Toro)</p> <p>Grønn pesto (Helios)</p> <p>Kapers</p> <p>Ketchup (idun)</p> <p>Kalvefond (touch of taste)</p> <p>Kvede paste</p> <p>Kyllingfond (touch of taste)</p> <p>Majones (ekte og lett)</p> <p>Miso paste</p> <p>Oksefond (touch of taste)</p> <p>Oljer m/u smak</p> <p>Oystersaus</p> <p>Reke paste</p> <p>Remulade</p> <p>Sambal oelek</p> <p>Sennep, vanlig og Dijon</p> <p>Soyasaus</p> <p>Søt soyasaus/Ketjap Manis (2,5 ss)</p> <p>Sursøt saus</p> <p>Sylteagurk</p> <p>Tamarind paste</p> <p>Teriyakisaus (Blue Dragon)</p> <p>Tomatpure</p> <p>Tomat på boks (hermetisk)</p> <p>Verjus</p> <p>Wasabi: paste og pulver</p> <p>Worcestershire saus</p> <p>Østerssaus (Blue Dragon)</p> <p>KRYDDERBLANDINGER (med løk eller hvitløk)¹</p> <p>Buljong</p> <p>Currypaste</p> <p>Grillkrydder</p> <p>Hot curry</p> <p>Hvitløkspulver</p> <p>Løkpulver</p> <p>Sitronpepper</p> <p>Tacokryddermix</p> <p>DRESSINGER ol. med innhold av løk/ hvitløk.</p> <p>Hummus</p> <p>Ketchup, heinz</p> <p>Mangochutney</p> <p>Pesto (1 ss)</p> <p>Tahini (sesampasta) (1,5 ss)</p> <p>Tzatziki</p>
<p>¹Sjekk at sauser og krydder er uten løk/hvitløk. Rene krydder er ok, mens blandingskrydder inneholder veldig ofte løk/hvitløk.</p> <p>²Chili og cayennepepper er lavFODMAP, men noen kan reagere fordi dette er sterkt for magen.</p>	

DRIKKE

LAV	MODERAT (ok opp til per dag, 1 drikke per måltid)	HØY
VANN	Kokosvann (150 ml)	
MELK (laktosefri, se egen liste)		MELK Laktoseholdig melk.
KAFFE Svart eller med laktosefri melk/lav FODMAP melk. Traktet, espresso, pulver og koffeinfri.		KAFFE Med laktoseholdig melk eller soyamelk.
TE <i>Svak:</i> Bukko/buchu Chai (uten kumelk/1 ss kumelk) Honeybush Løvetann Peppermynte Rooibos Svart <i>Sterk:</i> Bukko/buchu Grønn Honeybush Hvit Rooibos Peppermynte	TE <i>Svak (1 tekopp):</i> Kamille Krysanthemum Oolong Urtete <i>Sterk (1 tekopp):</i> Chai (med 1 ss kumelk) Krysanthemum Løvetann Svart Kombucha (1 tekopp)	TE <i>Svak:</i> Fennikel <i>Sterk:</i> Chai (uten kumelk) Fennikel Kamille Oolong Urtete
JUS Tranebærjus (2,1 dl) Tomatjus (2,1 dl) Grønnsaksjuice basert på lav FODMAP-grønnsaker	JUS Juice som er ferskpresset (100%) av <u>lav</u> FODMAP-frukt/bær, f.eks appelsinjuice, sitronjuice. (1,25 dl) Smoothie av lav FODMAP-frukt/bær (obs! uten juice) (1 dl)	JU Juice av konsentrat (uansett frukt) Juice som er ferskpresset av <u>høy</u> FODMAP-frukt/bær/grønnsaker Tropisk juice
MINERALVANN ¹ Brus, med og uten sukker uten fruktkonsentrat. Farris, Fun light, sprudlevann, Zero		MINERALVANN Brus med fruktkonsentrat eller høy FODMAP-frukt
ALKOHOL Gin Kvas (2,5 dl) Sprit og brennevin (vodka, whiskey, tequila) Vin, hvit, rød Ø ²	ALKOHOL Musserende vin ³ (1 glass)	ALKOHOL Cider Dessertvin, søt vin, likør Rom Rusbrus

¹Mineralvann: De fleste er lav, med unntak av dem som inneholder fruktkonsentrat el. høyFODMAP -frukt slik som Mozell. Vær obs på at kullsyre kan medføre mer gass/ oppblåsthet.

²Ø: Selv om de fleste typer øl er brygget på byggmalt, er det kun en liten mengde bygg i det ferdige ølet og er derfor lavFODMAP. Øl er ikke glutenfritt og kan ikke nytes av cøliakere (med mindre det er glutenfritt øl).

³Musserende vin: Bør velge merket «brut nature» (uten tilsatt sukker). NB! Monash anbefaler generelt at man begrenser inntaket av alkohol til 1-2 enheter ettersom alkohol kan for mange virke irriterende på magen som er i samsvar med hensyn til generell helse og Helsedirektoratets anbefalinger vedr. alkoholinntak.

SNOP OG SNACKS

LAV	HØY
CHIPS Baconsvor (Maarud) Bakon krisp (Kims) Popcorn Potetgull, salt Tortillachips, salt	Chips og potetgull med løk/hvitløk*
IS (pinne): Friskis (original) (1 stk) Solo (1 stk) Lollipop (1 stk) IS (kule): Laktosefri vaniljeis (Diplomis) Laktosefri vaniljeis m/sjokoladebiter (Diplomis) Sorbet av frukt og bær som er lavFODMAP (2 kuler)	IS (pinne): Saftis** Fløteis IS (kule): Fløteis Easy vaniljeis (Hennig Olsen) Sorbet av frukt og bær som er høyFODMAP
SJOKOLADE: ≥70 % mørk sjokolade (80 g/14 ruter) Dronning kokesjokolade Non stop Melkefri sjokolade	SJOKOLADE Hvit sjokolade (5 ruter) Melkesjokolade (5 ruter)
DROPS, PASTILLER OG TYGGEGUMMI: Sukkerholdige drops og tygg gummi Doc Halslinser original og mint (m sukker) IFA (m sukker) Knott Reptsils Double Action Tictac Wrigleys spearmint/ juicy fruit	DROPS, PASTILLER OG TYGGEGUMMI: Sukkefri tygg gummi, pastiller/ halspastiller/ og drops.
VINGUMMI: Biler (Ahlgrens)*** Haribo vingummi Lakrisbåter (Nidar) Stupedama	Smågodt/ vingummi
Gele (Freia pulver, Piano ferdiggele jordbær)	Gele (Piano ferdiggele bringebær)
* Chips, vær oppmerksom på at en del er smakssatt med løk/hvitløk selv om det ikke står på som smak. F.eks potetgull med salt og pepper, paprika, holyday. Les ingredienslisten dersom du er usikker. **Saftis kan ofte være søtet med fruktose, fruktkonsentrat og/eller sukkeralkoholer. Les ingredienslisten dersom du er usikker *** Alle typer med unntak av Ahlgrens biler Fruktkombi	

- © Nasjonal kompetansetjeneste for funksjonelle mage-tarmsykdommer.
 • Mai 2019 ved KEF Mandeep Kaur Bains, Lovisenberg Diakonale Sykehus

