

MATVARELISTER

Listene er basert på matvaretester gjennomført ved Monash University i Australia. Når nye matvarer analyseres legges de til i mobilappen «*Monash University 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 tester en lav FODMAP-kost bør du velge mat fra kolonnen **LAV**. Du kan også inkludere matvarer under **MODERAT** i den mengden som er oppgitt, men du må huske å begrense disse til 1 matvare per måltid.

LAV = SPIS

MODERAT = BEGRENNS

HØY = UNNGÅ

GRØNNSAKER OG BELGFRUKTER

LAV	MODERAT* (ok opp til 1 matvare per måltid)	HØY
Agurk (fersk og syltet) Alfalfaspirer Artisjokkhjarter, hermetisert Aspargesbønner/ brekkbønner Aubergine Bambusskudd Bambusskudd (hermetisert) Babymais (hermetisert) Bok choy Brekkbønner Brokkoli (topper) Brokkolini (stilker) Bønnespirer Chayote/cho cho Chili (grønn, habanero og rød) Choy sum Daikon reddik Edamame (soyabønner) Fennikelblad Gai lan (kinesisk brokkoli) Galangarot Gresskar, hermetisert Gressløk Grønnkål Gulrot Hvitkål Hodekål Ingefær Jalapeño, syltet Japansk gresskar Jicama Kassava Kinakål/Wombok Knutekål	Brokkoli, hel (1,5 dl) Erter, grønne (hermetiske) (45 g) Flaskegresskar (0,75 dl) Maiskolbe (0,5 stk) Paprika, grønn (1 dl) Rosenkål (2 stk) Rødbeter, fersk (20g) Stangselleri (<7 cm) Sukkererter, flate (4 stk) Squash, zucchini (0,75 dl) Søtpotet (75 gram) Tare: japansk wakame (1 ts) Tomat, soltørket (3 stk) BELGFRUKTER Kikerter, hermetisk (4 ss) Linser, grønne, kokt (4 ss) Linser, rød, kokt (4 ss) Garbanzobønner (hermetisk) (4 ss) Bønner, svarte, kokt/hermetisk (3 ss) Limabønner, kokt (5 ss) Store hvite bønner, hermetiske (3 ss) <i>*lav FODMAP opp til mengde oppgitt</i>	Artisjokk, vanlig og syltet (i olje) Asparges Blomkål Brokkoli (stilker) Brokkolini, hel Brokkolini, topper Butternutgresskar Erter, grønne Fennikel Hvitløk ¹ (hvit og svart) 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 Tofu, silken <i>¹Løk og hvitløk blir ofte brukt i pulverform og skjuler seg ofte bak "krydder" i ingredienslisten.</i>

<p> Kålrabi, kålrot Lotusrot, fersk Løk: store, syltet Maiskorn (hermetisk) Maistrøffel Mangold/ bladbete /sølvbete Nepe Okra Oliven Pak choy Paprika, rød Pastinakk Persille Potet Purre (det grønne) Reddik Rødbeter (hermetisert, syltet) Rødkål, vanlig og fermentert Sjøgress (Noriark) Sjøpersille, sjøgress rød, dulse Sellerirot Sitrongress Slangebønne/Yardlong Sopp: hermetisk sjampinjong, tørket white back black, østersopp Taro Tomat (alle typer, også hermetisert og paste) Tomatillo (hermetisk) Vannkastanje Vårløk (det grønne) Yams SALATER Ekebladsalat Endive, sikori Eskarollsalat Hjertesalat Hodesalat Isberg Lollosalat Radicchio rosso Ruccola Spinat: vanlig og baby BELGFRUKTER Grønne linser, hermetisert Røde linser, hermetisk Tempeh (fermentert soya) Tofu, firm </p>		
--	--	--

FRUKT OG BÆR

LAV	MODERAT* (ok opp til 1 matvare per måltid)	HØY
<p>Ananas (fersk) Appelsin Banan (umoden) Brødfrukt Cantaloupemelon Dragefrukt Drue (alle typer) Durian Guava (moden) Kaktusfiken</p> <p>Kiwi (grønn og gul) Klementin Kokosmasse Kumquat Lime Mandarin Mangostan Papaya Pasjonsfrukt Rabarbra Sitron Stjernefrukt Tamarind (4 stk)</p> <p>BÆR Jordbær Blåbær, norske (blå inni)¹ Tyttebær</p> <p>¹ Foreløpige tester gjort av Monash viser at norske blåbær (bilberry) er lav FODMAP</p>	<p>Avokado (1/8 av hel) Eple, Granny smith/Pink lady (1 båt) Granateple (0,5 dl) Grapefrukt, skrellet (< 0,5 medium stk) Kokoskjøtt (1,5 dl) Honningmelon (1 dl) Litchi (lychee) (3 stk) Longan (2,5 stk) Mango (0,5 dl) Persimon/sharon/kaki (7/8 stk) Rambutan (3 stk)</p> <p>BÆR Blåbær, amerikanske (hvite inne) (40 g) Bringebær (30 stk / 60 g)</p> <p><i>*lav FODMAP opp til mengde oppgitt</i></p>	<p>Aprikos (fersk, hermetisk) Banan (svært moden) Custard apple Dadler Feijoa Fersken (ferske, hermetisk) Fiken (ferske) Guava (umoden, hermetisk i sirup) Nektarin Plomme Pære (alle typer) Tamarillo Vannmelon</p> <p>BÆR Bjørnebær Kirsebær Moreller Solbær</p> <p>UANSETT FRUKTTYPE Tørket frukt og bær (se neste side) Fruktjuice fra konsentrat Større porsjoner frukt og smoothie Hermetisk frukt i egen juice</p>

NØTTER, FRØ OG TØRKET FRUKT

LAV	MODERAT* (ok opp til 1 matvare per måltid)	HØY
<p>NØTTER Kastanjenøtter Makadamianøtter Paranøtter Peanøtter Pekannøtter Pinjekjerner Valnøtter</p> <p>FRØ Chiafrø (2 ss) Gresskarkjerner Linfrø Sesamfrø Solsikkekjerner Valmuefrø</p> <p>TØRKET FRUKT Banan (15 stk). Kokosmasse (30g)</p>	<p>NØTTER Hasselnøtter (10 stk) Mandler (10 stk)</p> <p>TØRKET FRUKT Tranebær (1 ss)</p> <p><i>*lav FODMAP opp til mengde oppgitt</i></p>	<p>NØTTER Cashewnøtter Pistasjnøtter</p> <p>TØRKET FRUKT Ananas Aprikos Dadler Eple Fiken Korinter (>1 ss) Mango Papaya (>1 bit) Paw paw (>1 bit) Pære Rosiner (>1 ss) Svisker</p>

MEL, KORN OG PASTA

LAV	MODERAT* (ok opp til 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 Risipasta Quinoapasta Sobanudler Vermicelli av ris/ quinoa</p>	<p>Bokhvete, kjerner/hel (2 ss, kokt) Johannesbrødkjernemel (1 ts) Puffet ris (1 dl)</p> <p>PASTA OG NUDLER Eggnudler (40 g, kokt) Pasta/ spagetti av hvete (75 g, kokt) Speltipasta (75 g, kokt) Kikertpasta (100g, kokt)</p> <p><i>*lav FODMAP opp til mengde oppgitt</i></p>	<p>Amarant, mel, poppet Bulgur Bygg Couscous Durum Emmer Ertemel Grahamsmel Hvete⁴ (mel, kim, kli, flak, kruskakli) Kamut Kikertmel Kokosmel Linsemel Lupinmel Rug Semulegryn Soya (mel og flak) Spelt (mel og flak) Triticale</p> <p>PASTA OG NUDLER Glutenfri fiberik pasta² Gnocci av hvete Hvetenudler</p>

¹Cornflakes: Kan inneholde malt og maltekstrakt (antas å være høy FODMAP), Glutenfrie cornflakes er uten malt, men kan inneholde honning som er høy FODMAP.

²Glutenfrie produkter: Til tross for å være laget på lav FODMAP kornsorter, kan de likevel inneholde andre høy FODMAP-ingredienser. Dette gjelder spesielt grove produkter. Eksempel eplefiber, inulin, soyamel, sikorirot, (sukker)roefiber, fruktose, honning og løk.

Sjekk derfor ingredienslisten på glutenfrie produkter. *Se liste over glutenfrie produkter fra side 8.*

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 (uten gjær) er lav FODMAP da gjæringsprosessen i surdeigen bryter ned noe FODMAPs.

PÅLEGG*

LAV	HØY
<p>EGG: Kokt egg, speilegg, eggerøre/ omelett med vann/ laktosefri melk.</p> <p>FISK/SJØMAT: Crabsticks/Lobnos (Fiskemannen) Kaviar/ kaviarmix (Mills) Krepsehøler Laks (gravet og røkt) Makrell i tomat original Peppermakrell (Stabburet) Reker Rekeost (Kavli) Reker i majones (Delikat) Rekesalat (Delikat) Sardiner i olje Skinnfri makrell (King Oscar) Tunfisk i vann, olje eller gele.</p> <p>KJØTT: Bacon Fenalår Hamburgerrygg Kyllingfilet naturell og paprika (Solvinge) Ren kokt skinke (Gilde) Roastbiff Sylte (Nordfjord, Gilde, Finsbråten) Spekeskinke (strynskinke, strandaskinke, serranoskinke, westfaler) Strandamør, strandasalami Trønderfår Våssafår (Stabburet) Pepperoni og chorizo (Grilstad)</p> <p>OST: (se tabell melkeprodukter)</p> <p>SYLTETØY: Blåbærsylte Bringebærsylte Jordbærsylte Appelsinmarmelade</p> <p>ANNET: Banos Nøtte Majones og lettmajones (Mills) Mandelsmør (1,5 ss) Peanøttsmør (Mills, og Green) Smør (meierismør og margarin) Rødbetesalat Italiensk salat (Delikat) Nugatti søtt, salt, sprøtt Nutella (som pålegg inntil 1 skive, tilsvarende 15g)</p>	<p>Brunost, alle typer Hapå Kjøttpålegg med hvitløk/løk Krydderost med løk/hvitløk Leverpostei med løk/hvitløk/melk Nugatti Prim Sjøkade Sjømatpålegg med løk/hvitløk Syltetøy (sukkerfritt) Syltetøy søtet med høy FODMAP bær/frukt, f.eks eple/pærekonsentrat.</p> <hr/> <p>* Vær bevisst på at ingredienslistene til produsentene kan endre seg. Husk derfor alltid å lese ingredienslisten før kjøp for å unngå FODMAPs.</p>

MELK, MELKEPRODUKTER, OST OG ALTERNATIVER

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

LAV	MODERAT* (ok opp til 1 matvare per måltid)	HØY
<p>MELK OK MEIERIPRODUKTER Laktosefri/reduisert; -melk, -Biola, -fløte, -kesam, -cottage cheese - kremfløte, kremost, -rømme, -yoghurt¹, -iskrem¹ Laktosefri risgrøt Litago Lett Margarin Meierismør</p> <p>OST Blåmuggost Brie Camembert Cheddar Chevre Cottage cheese, laktoseholdig (2 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 (2 skiver) Kremost (2-3 ss)² Queso Fresco (2-5 skiver)</p> <p>ALTERNATIV MELK Havremelk (1,25 dl) Hempmelk (1,25 dl) Kokosmelk, (0,6 dl) Mandelmelk (2,5 dl) Rismelk (2 dl)</p> <p><i>*lav FODMAP opp til mengde oppgitt</i></p>	<p>MELK OK MEIERIPRODUKTER Biola Fløte (kaffe-, mat- og kremfløte) Iskrem Kefir Kesam Kjørnemelk Melk fra alle pattedyr Rømme, kesam osv Tørrmelk 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** høy FODMAP-frukt/bær.

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

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

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

LAV	HØY
DET GLUTENFRIE VERKSTEDET	
<p>MELMIX/ KAKEMIX Boller Brød Brownies Cookies Crackers sesam og rosmarin Fiberbrød Focaccia Knekkebrød Nistebrød Loff Paibunn Pannekaker Pizzabunn Sjokoladekake Surdeigspulver ¹ Vafler</p>	<p>Müsli med bær Falafelmiks</p>
<p>¹NB! Kun smaksforsterker, vil ikke kunne brukes for å lage lav FODMAP spelt-surdeigsbrød.</p>	
FRIA	
<p>BRØD, KNEKKEBRØD ol. Hamburgerbrød Havrebrød – ny oppskrift Loff («Vita toast») Pølsebrød Rundstykker med valmuefrø (hvit pose)</p> <p>KAKE, MUFFENS ol. Kladdkaka Sjokolademuffins Sitronmuffins Eplemuffins Pepperkakedeig</p> <p>PIZZA Pizzabunn</p>	<p>BRØD, KNEKKEBRØD ol. Bokhveterundstykke Fiberbrød («Fiber toast») Familiekneip Grovbrød «Grova» Grove minibaguetter (sukkerroefiber) Grovt surdeigsbrød (sukkerroefiber) Gulrotbrød med nyper Havrerundstykker Lunchbrød Mellomgrovt («Limpan») Rundstykker med chia Rundstykker med valmuefrø (pose med noe rødt på seg) Svensk julebrød</p> <p>PIZZA Pizza med skinke og mozzarella (hvitløkskrydder)</p> <p>KAKE, MUFFENS ol. Boller Lussekatter Kanelgriffel Kanelboller Vaniljegiffel</p>

HATTING

BRØD, KNEKKEBRØD ol.
Glutenfri Havrestykker
Glutenfri Havrebrød¹
Glutenfri Pølsebrød¹

BRØD, KNEKKEBRØD ol.
Glutenfri Baguette med hvitløk
Glutenfri Pitabrød
Glutenfri Rundstykker
Glutenfri Fiberrike rundstykker

¹inneholder bambusfiber som ikke er analysert. Bambusskudd inneholder ikke FODMAPs og andre matvarer som inneholder bambusfiber er testet til å være lav FODMAP. Derfor antas det at dette produktet er lav FODMAP.

SEMPER

BRØD, KNEKKEBRØD ol.
Havreknekke
Formbrød
Flerkornbrød
Landbrød
Rosmarin knekkebrød
Spisknekke med surdeig
Spisbrød

FROKOSTBLANDING

Flakes & red berries
Havregryn
KICK! Raspberr
KICK! Natural
Crispy rice

KJEKS OG KAKER

Cantucci Mandel
Crostini Toscana
Cookie-O's
Flapjack med tranebær
Havredigstive
Havre Cookies
Kolakaker
Mini muffins sjokolade
Mini muffins sitron
Saltede karamell og sjokoladekjeks.
Salty Crackers
Sjokolade Cookies
Pepperkaker
Piruett Sjokolade
Vaffelkjeks

MELMIX

Mix/ Fin Mix
Lavprotein Mix
Pofiber

BRØD, KNEKKEBRØD ol.

Chiaknekkebrød
Fiberskorper
Grovt Knekkebrød
Grovrød XL
Havrebrød
Landknekkebrød
Linfrøknekkebrød
Minibaguetter
Minibaguetter Fiber
Mykt Fjellbrød
Mørkt brød med fullkorn
Pizzabunn
Quinoaknekkebrød
Rundstykker med frø
Toasty lys
Toasty fiber
Trio Rundstykker

FROKOSTBLANDING

Flakes & Fibre
Multimusli, -jordbær, eple og kanel.
Special Flakes
Zaps

CHIPS

Chips Creamy Dill
Chips chili og sitron

KJEKS OG KAKER

Brownie bites
Digestive
Kex
Marie Kjeks
Piruett Bringebær
Skorper/ Fiberskorper
Treat
Triple chocolate cookies
White chocolate cookies
Vaffelkjeks med sjokolade

<p>PASTA Linguine Pasta di lucca sedani Penne tricolore Tagliatelle</p>	<p>MELMIX Bokhvete og teff mel Grov Mix / Mix med fiber Landbrødmix Havre & quinoa brødmix</p> <p>PASTA Fusilli Gnocchi Maccheroni Spaghetti</p>
<p>SCHÄR²</p>	
<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 lav FODMAP (typisk lav FODMAP-mengde for brød/rundstykker er 1 skive/1 rundstykke). Produktene har fått et blått klistermerke på seg med Monash sin logo, og er å finne i Monash sin app.</p>	
<p>TORO</p>	
<p>MELMIX, KAKEMIX Glutenfri borwnies Glutenfri fin kakemiks Glutenfri lys melblanding Glasurmiks til ostekrem Marengs/pavlova Sjokoladecake langpanne Sokoladeglasur langpanne Sokoladeglasur mokka Sjokolademuffin</p>	<p>MELMIX Glutenfri grov melblanding Glutenfri havrebrød Glutenfri knekkebrød Glutenfri vaflemuffens, Kremet sjokoladeglasur (klar til bruk) Lyse muffins</p>

MØLLERENS	
<p>GLUTENFRIE PRODUKTER</p> <p>Boller</p> <p>Fiberbrød med solsikkekjerner</p> <p>Fin melblanding</p> <p>Muffins</p> <p>Pizzabunn</p>	<p>GLUTENFRIE PRODUKTER</p> <p>Grov melblanding¹</p> <p>Grove rundstykker¹</p>
<p>¹ Lav FODMAP kun inntil en liten mengde (40-60 g) av melblandingen pga. mengdebegrensning på havre</p>	
Goodly (Rema 1000)	
<p>BRØD OG FROKOSTBLANDINGER</p> <p>Baguette (rik på fiber; 1,5 stk)</p> <p>Fine rundstykker</p> <p>Havrebrød</p> <p>Rundstykker med solsikkekjerner</p> <p>Rundstykker med linfrø, solsikkekjerner og valmuefrø</p> <p>Solsikkebrød</p> <p>PASTA</p> <p>Fusilli</p> <p>Lasagneplater</p> <p>Makaroni</p> <p>Spagetti</p> <p>Tagliatelle</p> <p>PIZZA</p> <p>Pizza Margherita</p> <p>Pizza Pepperoni</p>	<p>PASTA</p> <p>Fusilli laget av linser</p> <p>Nudler med biffsmak</p> <p>Nudler med kyllingsmak</p> <p>Penne laget av erter</p> <p>Spagetti laget av linser</p>
ANDRE	
<p>BRØD OG KNEKKEBRØD</p> <p>ChiaBrød (<i>Pure foods</i>)</p> <p>SpireBrød (<i>Pure foods</i>)</p> <p>Glutenfrie Knekkebrød med solsikkekjerner og quinoa (<i>Sigdal bakeri</i>)</p> <p>Glutenfri grovkrisp knekkebrød (<i>Synnøve</i>)</p> <p>MELBLANDINGER</p> <p>Mel- og frøblanding, grov (<i>Cornells Alternativ</i>)</p> <p>Mel- og frøblanding, halvgrov (<i>Cornells Alternativ</i>)</p>	<p>BRØD OG KNEKKEBRØD</p> <p>Knekkebrød (<i>Brisk</i>)</p> <p>Knekkebrød med tomat (<i>Brisk</i>)</p>

SUKKER OG SØTNING

LAV	MODERAT*	HØY
Dextrose Druesukker Glukose Maltodextrin/ maltose/ maltekstrakt Sirup, glukose Sirup, kokos/ treacle (1 ss) Sirup, lønne (2 ss) Sirup, mais ¹ Sirup, ris Sukker, brunt/ hvitt (sukrose, farin, melis, rå sukker) Sukker, palme Vaniljesukker SØTSTOFF Aceculfat K Aspartam Sakkarin Stevia Sukralose	Jaggery (0,5 ss) Sirup, sorghum/durra (2 ts) Sukker, kokosblomst (1 ts) <i>*lav FODMAP opp til mengde oppgitt</i>	Bjørkesøt (inneholder Xylitol) Crystalline fructose Fruktjuice og -konsentrat Fruktose ² Honning Laktose (melkesukker) Sirup, agave, lys og mørk (>1 ts) Sirup, eple Sirup, fruktoseglukose ³ Sirup, HFCS: High fructose corn sirup ¹ Sirup, melasse (>1 ts) Sirup, yakon Tørket frukt SØTSTOFF (POLYOLER) Erytritol (Sukrin) (E938) ⁴ 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 (cornsyrup) er lav FODMAP, men ikke high-fructose corn syrup. ²Fruktose: Matvarer som er markert "naturlig lett" og "naturlig søtet" inneholder ofte fruktose/ fruktkonsentrat ³Sirup: Fruktose og high fructose corn sirup (HFCS) er begge høy FODMAP og bør unngås i restriksjonsfasen ⁴Erytritol (Sukrin) er et sukkeralkohol. Det er gjort studier på friske som viser at erytritol gir mindre mageplager enn andre sukkeralkoholer, men det er enda ikke gjort studier på mennesker med IBS. Erytritol er derfor oppført under «høy».</p>		

ANNET

LAV		HØY
Acai pulver Acacia gum Agar agar (gelatin erstatning, alger) Bakepulver Byggmalt Eggerstatter, pulver Eggehviteprotein Gelatin Gjær Guargummi/ guarkjernemel Hvetegress Hvetestivelse Kakaopulver	Natron Pektin Risprotein Soya lecithin Soyaolje Spirulina (2 ts) Tapioca Whey protein-isolat Xantangummi	Epleekstrakt Eplefiber Frukto-oligosakkarider (FOS) Fruktan Galakto-oligosakkarider (GOS) Inulin Sukkerbete-/roefiber

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>Karri blader</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>SMÅKSTILSETNING/ SAUS¹</p> <p>Chilisaus, sriracha (inntil 3 ts)</p> <p>Chop suey wok sauce (Blue dragon)</p> <p>Eddik; Balsamico-, ris-, eplesider-, hvitvin-, rødvin-</p> <p>Fiskesaus</p> <p>Fiskefond (Touch of taste, versjon uten løk)</p> <p>Fond Cups kylling / okse / kjøtt (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, Ånglamark)</p> <p>Kvede paste</p> <p>Kyllingfond (Ånglamark, Touch of taste)</p> <p>Majones (ekte og lett)</p> <p>Miso paste</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>Verjuice</p> <p>Wasabi: paste og pulver³</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 ss)</p> <p>Tzatziki</p> <p>SMÅKSTILSETNING</p> <p>Fiskefond (Touch of taste, versjon med løk)</p> <p>Grønnsaksfond (Touch of taste)</p> <p>Grønnsaksfond, økologisk (Ånglamark)</p> <p>Kjøttbuljong, cups (Magi)</p> <p>Kyllingfond (Knorr)</p> <p>Kyllingfond, økologisk (Maggi)</p> <p>Oksefond (Toro, Touch of taste)</p> <p>Oksefond, økologisk (Maggi)</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 lav FODMAP, men noen kan reagere fordi dette er sterkt for magen.</p> <p>³Se opp for sorbitol (E420)</p>		

DRIKKE

LAV	MODERAT	HØY
VANN	Kokosvann (150 ml)	
MELK (laktosefri, se egen liste)	MELK Se egen liste over melkeprodukter, s. 7	MELK Laktoseholdig melk Soyamelk
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 Rooibos Svart <i>Sterk:</i> Bukko/buchu Grønn Honeybush Hvit Rooibos Peppermynte	TE <i>Svak (1 tekopp):</i> Kamille Krysantemum Oolong Urtete <i>Sterk (1 tekopp):</i> Chai (med 1 ss kumelk) Krysantemum Løvetann Svart Kombucha (1 tekopp)	TE <i>Svak:</i> Fennikel <i>Sterk:</i> Chai (uten kumelk) Fennikel Kamille Oolong Urtete Kombucha, (>1,5 dl)
JUICE Tranebærjuice (2,5 dl) Tomatjuice (2,5 dl) Grønnsaksjuice basert på lav FODMAP-grønnsaker	JUICE Juice som er ferskpresset (100%) av <u>lav</u> FODMAP-frukt/bær, f.eks appelsinjuice, sitronjuice (1 dl) Smoothie av lav FODMAP-frukt/bær (uten juicekons.) (1 dl)	JUICE 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 ² Gin ² Kvass (2,5 dl) Sprit og brennevin (vodka, whiskey, tequila) Vin, hvit, rød Øl ³	ALKOHOL ² Musserende vin (1 glass) ⁴	ALKOHOL Cider Dessertvin, søt vin, likør Rom Rusbrus
<p>¹Mineralvann: De fleste er lav, med unntak av dem som inneholder fruktkonsentrat el. høy FODMAP -frukt slik som Mozell. Vær obs på at kullsyre kan medføre mer gass/ oppblåsthet.</p> <p>²Monash anbefaler generelt at man begrenser inntaket av alkohol til 1-2 enheter ettersom alkohol kan for mange virke irriterende på magen uavhengig av FODMAP-innhold. Dette er i samsvar med hensyn til generell helse og Helsedirektoratets anbefalinger vedr. alkoholinntak.</p> <p>³Øl: Selv om de fleste typer øl er brygget på byggmalt, er det kun en liten mengde bygg i det ferdige ølet og er derfor lav FODMAP. Øl er ikke glutenfritt og kan ikke nytes av cøliakere (med mindre det er glutenfritt øl).</p> <p>⁴Musserende vin: Bør velge merket «brut nature» (uten tilsatt sukker).</p>		

SNOP OG SNACKS

LAV	HØY
<p>CHIPS Potetgull og tortilla (salt) Popcorn Baconsvor Riskaker (salt)</p>	<p>CHIPS Chips og potetgull med løk/hvitløk¹</p>
<p>IS: Laktosefri vaniljeis (Diplomis) Laktosefri vaniljeis m/sjokoladebiter (Diplomis) Magnum vegan almond Sorbet av frukt og bær som er lav FODMAP 7/11 vegansk frozen yoghurt (laget på mandelmelk)</p>	<p>IS: Easy vaniljeis (Hennig Olsen) Fløteis Saftis² Sorbet av frukt og bær som er høy FODMAP</p>
<p>SJOKOLADE: ≥70 % mørk sjokolade (uten laktose) Dronning kokesjokolade Non stop Melkefri sjokolade</p>	<p>SJOKOLADE Hvit sjokolade (>5 ruter) Melkesjokolade (>5 ruter)</p>
<p>DROPS, PASTILLER OG TYGGEGUMMI: Bringebærdrops Doc Halslinser original og mint (med sukker) Fisherman's friend original, hvit Hubba Bubba IFA (m sukker) Knott Kongen av Danmark-drops Repsils Double Action Sukkerholdige drops og tyggegummi Tictac Wrigleys spearmint / double mint / juicy fruit</p>	<p>DROPS, PASTILLER OG TYGGEGUMMI: Sukkerfri tyggegummi, pastiller / halspastiller / og drops. Fribol</p>
<p>VINGUMMI: Biler (Ahlgrens)³ Godt og blandet supersur Haribo stjernemix</p>	<p>Lakrisbåter (Nidar) Salt sild Skittles</p> <p>Smågodt/ vingummi med fruktkonsentrat og/eller sukkeralkohol</p>
<p>Gele (Freia pulver, Piano ferdiggele jordbær og bringebær)</p>	
<p>¹Vær oppmerksom på at en del chips er smakssatt med løk/hvitløk selv om det ikke står på. Dette kan skjule seg under «krydder». F.eks. potetgull med salt og pepper, paprika, holiday. Les ingredienslisten dersom du er usikker.</p> <p>²Saftis inneholder ofte fruktjuicekonsentrat og/eller være søtet med fruktose, fruktkonsentrat og/eller sukkeralkoholer. Les ingredienslisten dersom du er usikker.</p> <p>³Alle typer med unntak av Ahlgrens biler Fruktkombi</p>	

© Nasjonal kompetansetjeneste for funksjonelle mage-tarmsykdommer.

Mars 2021

