

Äter du som en australiensare?

FODMAPs i maten vi äter

I Australien är intaget av så kallade FODMAPs (Fermentable Oligo-saccharides, Di-saccharides, Mono-saccharides And Polyols) högt och forskning därifrån har på senare tid visat att besvären vid IBS (Irritable Bowel Syndrome) kan lindras om mängden FODMAPs i kosten minskas.

FODMAP är kolhydrater med korta sockerkedjor som inte tas upp lätt av våra tarmar. Istället kan dessa öka vätskeutsöndringen ut i tarmen och bakterier kan använda FODMAPs som energikälla genom fermentering (en jäsningsprocess).

Vi på alltomibs.se har sammanställt en lista över livsmedel med olika nivåer av FODMAPs. Vi äter alla olika efter smak, vanor etc. och listan är till för att underlätta för dig att undersöka om just din kost innehåller stora mängder FODMAPs.

Använd inte listan för att utesluta födoämnen ur kosten och se alltid till att få en korrekt diagnos samt professionell vägledning av läkare eller dietist.

Listan är indelad efter olika kategorier av livsmedel (dryck, frukt, grönsaker, mejeriprodukter, nötter, frön och baljväxter, proteinkällor, smaksättare och sötningsmedel samt spannmål och stärkelse) och anger om livsmedlen har ett relativt högt, mellan eller lågt innehåll av FODMAPs. Livsmedlen är främst hämtade från olika australiensiska publikationer.

Tänk på att när det gäller processad mat skiljer sig innehållet åt från produkt till produkt, vilket också gör att det svårt att uttala sig om enskilda fabrikats FODMAPs.



Dryck

	Lågt	Mellan	Högt	Typ av FODMAP
Fruktjuicekoncentrat				Fruktos
Rom				Fruktos
Vin (vitt, sött)				Fruktos
Äpplejuice				Fruktos/Sorbitol
Apelsinjuice				Fruktos
Grönsaksjuice				
Tranbärsjuice				
Vin (mousserande)				
Vin (rött)				
Vin (vitt, torrt)				
Öl				

Frukt (torkad)

	Lågt	Mellan	Högt	Typ av FODMAP
Aprikos				Fruktaner/Sorbitol
Dadlar				Fruktaner
Fikon				Fruktaner
Mango				Fruktaner
Plommon				Fruktaner/Sorbitol
Päron				Fruktos/Sorbitol
Äpple				Fruktos/Sorbitol
Kokosnöt				Sorbitol
Papaya				Fruktaner
Tomat				Fruktos
Tranbär				Fruktaner
Banan				

Copyright © alltomibs.se

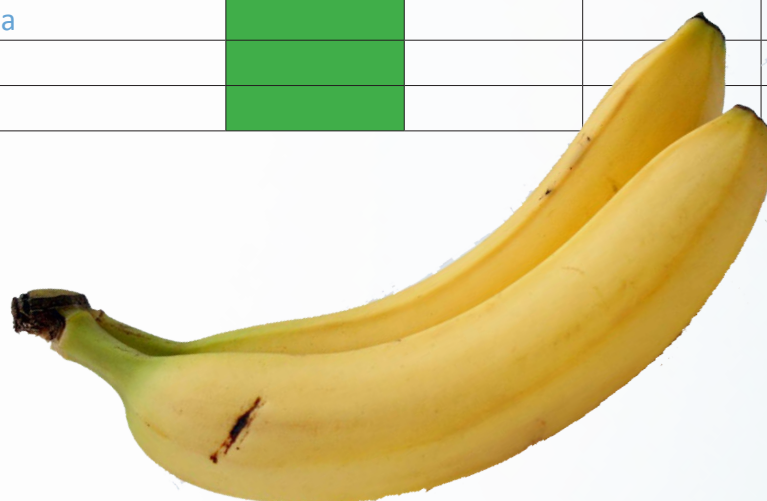
Frukt

	Lågt	Mellan	Högt	Typ av FODMAP
Aprikoser				Sorbitol
Avokado				Sorbitol
Björnbär				Sorbitol
Boysenbär				Fruktos
Cherimoya				Fruktaner
Granatäpple				Fruktaner
Litchi				Sorbitol
Mango				Fruktos
Nektariner				Fruktaner/Sorbitol
Persika				Sorbitol
Persimon				Fruktaner
Plommon				Sorbitol
Päron				Fruktos/Sorbitol
Sandpäron (Kinapäron, Nashi)				Fruktos/Sorbitol
Sharonfrukt				Fruktaner
Tamarillo				Fruktos/Fruktaner
Vattenmelon				Fruktos/Fruktaner
Vita persikor				Fruktaner
Äpplen				Fruktos/Sorbitol
Drakögon/Longon				Sorbitol
Grapefrukt				Fruktaner
Körsbär				Fruktos/Sorbitol
Rambutan				Fruktaner/Sorbitol



Frukt fortsättning...

	Lågt	Mellan	Högt	Typ av FODMAP
Ananas				
Apelsin				
Banan				
Blåbär				
Cantaloupe				
Carambola				
Citron				
Durian				
Fikonkaktus				
Hallon				
Honungsmelon				
Jordgubbar				
Kiwi				
Lime				
Mandarin				
Passionsfrukt				
Papaya				
Pitaya				
Rabarber				
Tangelo/Minneola				
Tomat				
Vindruvor				



Grönsaker

	Lågt	Mellan	Högt	Typ av FODMAP
Blomkål				Mannitol
Kronärtskockor				Fruktos/Fruktaner
Lök				Fruktaner
Purjolök				Fruktaner
Schalottenlök				Fruktaner
Socketärter				Fruktos
Sparris				Fruktos
Socketärter				Fruktos
Svamp				Fruktaner/Mannitol
Vitlök				Fruktaner
Vårlök (vita delen endast)				Fruktaner
Broccoli				Fruktaner/GOS/ Sorbitol
Gröna ärtor				GOS
Kål (savoy)				Fruktaner
Pumpa (butternut)				GOS/Mannitol
Rödbetor				Fruktaner/GOS
Selleri				Mannitol
Sötpotatis				Mannitol
Alfalfa				
Aubergine/äggplanta				
Bambuskott				
Brysselkål				
Böngroddar				
Bönor (gröna)				
Chili (röd)				
Choy sum				
Endive				
Fänkål				

Grönsaker fortsättning...

	Lågt	Mellan	Högt	Typ av FODMAP
Gräslök				
Grönkål				
Gurka				
Ingefära				
Kål (vanlig)				
Kålrot				
Majrova/Bok choy				
Mangold				
Morot				
Oliver				
Palsternacka				
Paprika				
Potatis				
Pumpa				
Rova				
Rucula				
Rädisa				
Rättika				
Sallad				
Spansk peppar				
Spenat				
Squash/zucchini				
Sydcikoria				
Vårlök (gröna delen endast)				

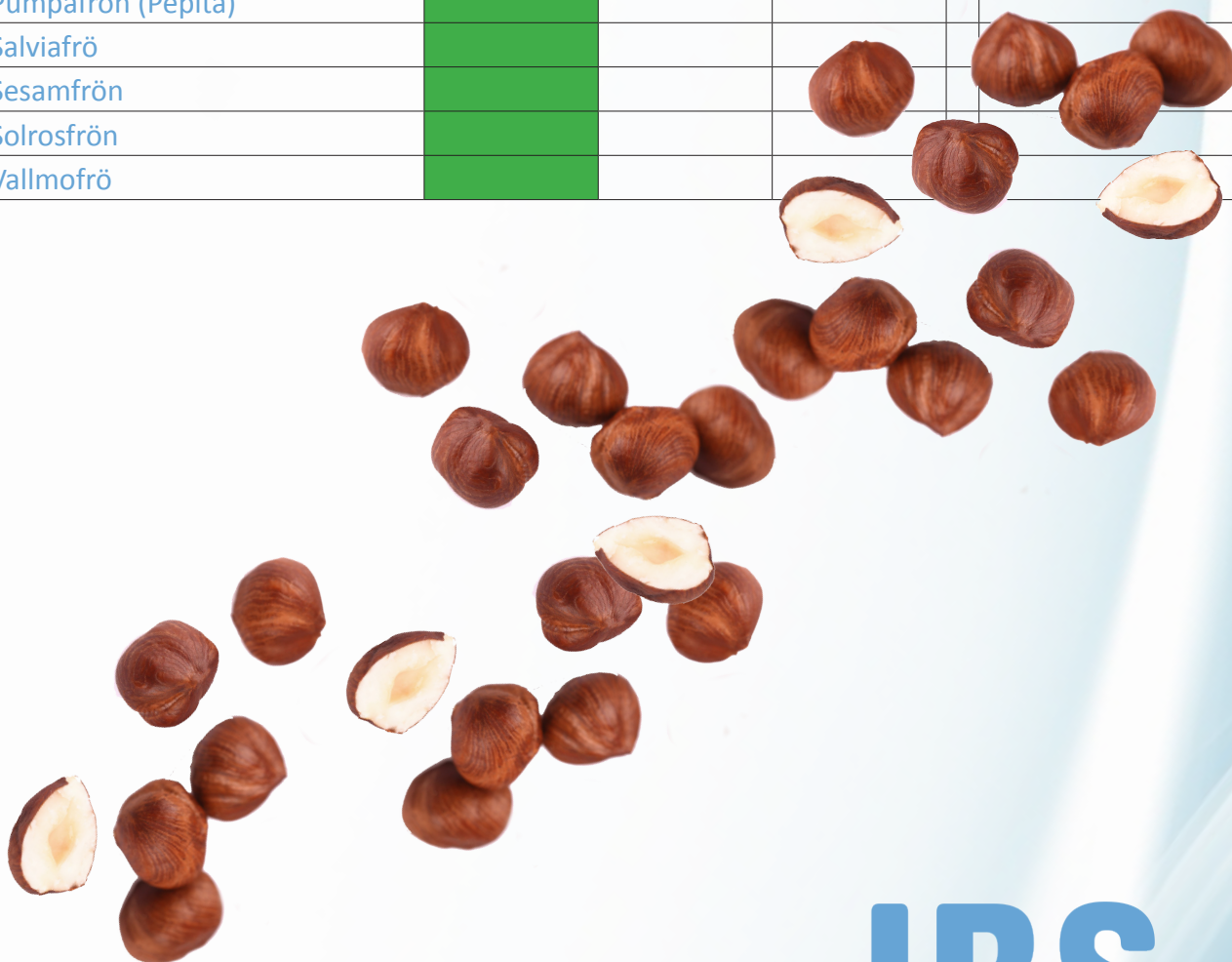


Mejeriprodukter

	Lågt	Mellan	Högt	Typ av FODMAP
Kondenserad mjölk				Laktos
Mjölk (får, get, ko)				Laktos
Mjölkpulver				Laktos
Sojammjölk (från sojaböner)				GOS
Vaniljsås (custard)				Laktos
Yoghurt				Laktos
Färskost				Laktos
Glass				Laktos
Grädde				Laktos
Gräddfil				Laktos
Gräddost				Laktos
Haloumi				Laktos
Mascarpone				Laktos
Ricotta				Laktos
Blåmögelost				
Brie				
Cheddar				
Edamer				
Feta				
Gouda				
Havremjölk				
Keso				
Kokosmjölk				
Lagrade ostar				
Laktosfri glass, mjölk, yoghurt				
Margarin				
Mozzarella				
Parmesan				
Rismjölk				
Smör				
Sojammjölk (protein från sojaböna)				
Ägg				

Nötter, frön och baljväxter

	Lågt	Mellan	Högt	Typ av FODMAP
Baljväxter (andra än nämnda)				Fruktaner/Galaktaner
Borlottibönor				Fruktaner/GOS
Cashewnötter				Fruktaner/GOS
Haricotbönor				Fruktaner/GOS
Kidneybönor				Fruktaner/Galaktaner
Linser				Fruktaner/Galaktaner
Pistaschnötter				GOS
Röda bönor				Fruktaner/Galaktaner
Sojabönor				Fruktaner/Galaktaner
Kikärtor				GOS
Mandel				GOS
Hasselnöt				
Linfrö				
Pumpafrön (Pepita)				
Salviafrö				
Sesamfrön				
Solrosfrön				
Vallmofrö				



Proteinkällor (fisk, kött och vegetariskt)

	Lågt	Mellan	Högt	Typ av FODMAP
Fisk				
Kyckling				
Kött				
Quorn				
Tempeh				
Tofu				

Smaksättare och sötningsmedel

	Lågt	Mellan	Högt	Typ av FODMAP
Honung				Fruktos
Hummus dip				Fruktaner/GOS
Sylt (blandade bär)				Sorbitol
Tahini (sesampasta)				Fruktaner
Tzatziki dip				Fruktaner/Fruktos
Vinäger (balsamico)				Fruktos
Chutney				
Fisksås				
Grillsås (barbeque)				
Jordnötssmör				
Lönnsirap				
Marmelad				
Ostronsås				
Senap				
Örter och kryddor				
Socker (sackaros)				
Soja				
Sylt (jordgubb)				
Sötningsmedel (konstgjorda som ej slutar på "-ol")				



Spannmål och stärkelse

	Lågt	Mellan	Högt	Typ av FODMAP
Bröd - av vete, råg och korn				Fruktaner
Couscous av spannmål				Fruktaner
Croissanter				Fruktaner
Gnocchi				Fruktaner
Kex				Fruktaner
Muffins				Fruktaner
Nudlar (vete)				Fruktaner
Pasta				Fruktaner
Söta kex				
Bovete				
Glutenfritt bröd, kex, m.m.				
Havre				
Havrekli				
Hirs				
Majs				
Nudlar (ris)				
Polenta				
Quinoa				
Ris				



Övrigt

	Lågt	Mellan	Högt	Typ av FODMAP
Polydextros				
Sorbitol				
Godis				
Sjögräs/tång Nori				