

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 så 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 här 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 (frukt, grönsaker, mejeriprodukter etc.) och anger om livsmedlen har ett relativt högt, mellan eller lågt innehåll av FODMAPs. Eftersom livsmedlen är hämtade från olika australiensiska publikationer så finns det med en del frukter och annat som inte är så vanliga i Sverige.



Copyright © alltomibs.se

alltom **IBS**.se™

Frukt

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

Detta är ett smakprov på hur listan över FODMAPs i olika livsmedel ser ut. Gå in på alltomibs.se för att hämta den kompletta listan!

www.alltomibs.se