

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 (vitt, torrt)				
Öl				

Frukt (torkad)

	Lågt	Mellan	Högt	Typ av FODMAP
Aprikos				Fruktaner/Sorbitol
Dadlar				Fruktaner

Du kan hämta hela listan till din e-post via <https://alltomibs.se/fodmap-lista/>