

“FODMAP-gentle”

Bei dieser vereinfachten FODMAP-Einschränkung werden nur die FODMAP-Hauptquellen eingeschränkt. Diese FODMAP-haltigen Nahrungsmittel haben einen speziell hohen Gehalt und/oder werden üblicherweise in grossen Mengen konsumiert.

| | |
|---------------|--|
| Getreide | Weizen, Roggen |
| Gemüse | Zwiebel, Lauch, Blumenkohl, Pilze |
| Früchte | Apfel, Birne, Dörrobst, Steinfrüchte, Wassermelone |
| Milchprodukte | Milch, Joghurt |
| Hülsenfrüchte | Hülsenfrüchte |

Quelle:

Controversies and reality of the FODMAP diet für patients with irritable bowel syndrom
Emma Halmos and Peter Gibson, 2019; doi:10.1111/jgh.14650
Journal of Gastroenterology und Hepatology Foundation and John Willey and Sons Australia, Ltd.