

FODMAP - DIETT

Helsedirektoratet gir i kosthåndboken en oversikt over hvilke matvarer som kan brukes, og hvilke som bør begrenses i en lav FODMAP-diett.

Matvaregruppe	Lite FODMAP (kan brukes)	FODMAP (bør begrenses)
Frukt	Bananer, blåbær, druer, grapefrukt, kiwi, sitrusfrukter, bringebær	Epler, pærer, mango, hermetisk frukt, vannmelon, honning, store mengder tørket frukt, fruktjuice, fruktose
Grønnsaker	Gulrot, selleri, grønne salater, spinat, oliven, poteter	Asparges, brokkoli, rosenkål, bønner, belgfrukter, kål, fennikkel, hvitløk
Kornprodukter	Ris, havre, polenta, mais, spelt	Rug og hvete
Melkeprodukter	Laktosefri melk, havre, ris- og soyamelk, harde oster, brie, camembert, laktosefri yoghurt, sorbet	Melk, is, yoghurt, bløte oster
Søtt	Sukker, glukose, sirup (små mengder), søtningsstoffer som ikke ender på -ol	Sorbitol, mannitol, isomalt, maltitol, xylitol, honning

Hvilken mat kan gi ro i magen?

- Grønnsaker: Til en lav FODMAP-diett anbefales: gulrot, tomat, agurk, poteter, purre, fennikel, grønne bønner, bønnespirer, pastinak, rotselleri.
- Frossenvarer: Under dietten er frosne varer som hakket spinat, hakket grønnkål, bønner, blåbær og bringebær velegnet. Noen grønnsaksblandinger inneholder løk, erter, sopp og kål - dette bør ikke inngå i dietten på grunn av for stort FODMAP-innhold. Potetprodukter er ofte tilsatt løk, hvitløk og hvetemel, som heller ikke bør spises.
- Kostfiber: Dietten anbefaler daglig inntak av 23-35 gram kostfiber.
- Mel og baking : Bygg, vanlig hvete og rug skal ikke spises i denne dietten på grunn av høyt innhold av FODMAP. Men mel av spelt, mais, potet, quinoa, boghvetet og ris er ok. Bakepulver, natron, vanlig sukker, melis, brunt sukker, lys og mørk sirup er også greit.
- Tilbehør: Ris i forskjellige utgaver og poteter kan uten problemer spises under dietten. Pasta og nudler inneholder ofte hvetemel og bør ikke spises.
- Mellommåltider : Brød, boller, knekkebrød av spelt kan spises. Laktosefri yoghurt er også et alternativ.
- Krydder: Mange krydder kan spises, blant annet timian, oregano, basilikum, chili, ingefær og kanel.
- Smaksgivere : Varer som tomatpure, sirup og sukker kan brukes. Vineddik og sitron likeså. Det er også greit med chilisaus, dijonsennep, sojasaus og en rekke fonder - uten løk.
- Kjøtt, fisk og pålegg : Fersk fisk, kjøtt, fjærkre og egg inneholder ingen FODMAP. Det anbefales også å spise tunfisk i vann eller olje, krabbekjøtt, makrell i tomat og torskerogn. Marinert sild på glass inneholder løk, og kan ikke spises. Pålegg som skinke, roastbeef og filet kan spises. Sammensatte påleggsprodukter som pølser og leverpostei kan inneholde hvetemel og løk.
- Olje, edik og sauser : Kokosmelk, bokstomat, ferdig tomatsaus kan brukes. Til panering kan man bruke maismel, hirseflak, boghveteflak eller sesamfrø.
- Godterier : Mørk sjokolade, mentos mint, eldorado vingummi er eksempler på godteri som ikke forstyrrer tarmen. Potetgull, nachos og peanøtter er også ok.

Se ellers for nærmere info : <http://nhi.no/forside/dette-er-fodmap-reduuerte-matvarer-41880.html>