

Oversikt over matvarer med henholdsvis lite og mye innhold av FODMAP (54)

Matvaregruppe	Lite FODMAP (kan brukes)	FODMAP (begrens)
Frukt	Banener, 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

Det er et mål ikke å begrense matvareutvalget unødig. Det kan være et råd å prøve ut matvarer som er utelatt fra kostholdet om igjen, for å se om de stadig medfører plager.

Mange pasienter kan reagere på kaffe, alkohol og kullsyre.

For noen kan fordøyelsesplagene reduseres ved å begrense matvarer med høyt innhold av kortkjedete karbohydrater og sukkeralkoholer, såkalte "FODMAP-matvarer" (FODMAP = Fermentable Oligo-, Di- and Mono-saccharides AND Polyos). FODMAP omfatter fruktose, laktose, frukto og galaktooligosakkarider (fruktaner og galaktaner) og polyoler (sorbitol, mannitol, xylitol og maltitol) se tabell (55)

Utfordringer

Det vil være behov for individuell utprøving og tilrettelegging både for å eliminere reaksjonsmatvarer og sikre at kostholdet blir variert nok og dekker næringsbehovet.

