

FODMAP MATVARELISTE

Det er Monash University som har utviklet FODMAP-dietten og analyserer matvarer for FODMAP innhold. Disse legges inn i appen «*Monash University FODMAP Diet*».

Denne matvarelisten er basert på matvaretester fra denne appen og gir en oversikt over de vanligste matvarene du finner i dagligvarebutikken. Vær oppmerksom på at det kan forekomme endringer basert på nye analyser som ikke er oppdatert i våre lister.

Matvarelistene er delt inn i **lav**-, **moderat**- og **høy** FODMAP etter FODMAP-innhold i en porsjon. Når du tester fase 1 (lav FODMAP-diett) av FODMAP-dietten bør du velge mat fra kolonnen **lav**.

LAV = SPIS

MODERAT = UNNGÅ

HØY = UNNGÅ

NB! Ved en lav FODMAP-diett er hensikten å begrense inntaket av matvarer som inneholder mye FODMAP. Hvilken kategori matvaren plasseres i avhenger av mengden FODMAP i en porsjon. Det betyr at mange matvarer som klassifiseres som høy likevel kan spises, men i mindre mengder. I de ulike appene vil du finne mer detaljert informasjon om dette.

Eksempel: Vannmelon er klassifisert som høy FODMAP fordi FODMAP-innholdet i en porsjon er høyt. I Monash (og Noba)-appen kan du imidlertid finne flere detaljer:

- 3 teskjeer (18 g) per måltid er **lav**
- 1 spiseskje (24 g) per måltid er klassifisert som **moderat**
- 150 g per måltid (definert i appen som en porsjon) er klassifisert som **høy**

Det betyr at du kan spise 3 teskjeer vannmelon når du følger lav FODMAP-dietten.

Ønsker du mer informasjon om FODMAP-dietten, kan du lese mer på nettsidene til Nasjonalt kvalitets- og kompetansenettverk for funksjonelle mage-tarmsykdommer (NKFM): www.helse-bergen.no/nkfm



QR-kode til NKFM sine nettsider om FODMAP-dietten

Forklaring til QR kodene under matvarekategoriene

Under hver kategori i listen finner du en QR-kode som tar deg videre til den norske appen Noba. Mange synes det kan være vanskelig og tidkrevende å lese ingredienslister når de følger FODMAP-dietten. Noba appen er utviklet for å kunne hjelpe med dette. I appen kan du enten scanne produkter eller søke opp matvarer som du finner i norske matvarebutikker. Det er kliniske ernæringsfysiologer som gjør vurderinger av FODMAP-innhold. Vær obs på at Noba ikke gjør analyser selv, slik at det kan forekomme endringer basert på nye analyser av Monash som ikke er oppdatert i appen. Matvarer som ikke er analysert av Monash vurderes ut fra ingredienslister.



QR-kode til Noba appen



Nyttige tips for bruk av appen

FRUKT OG BÆR

Gjelder fersk frukt og bær med mindre annet er spesifisert.

LAV	MODERAT*	HØY
FRUKT Ananas (fersk) Appelsin Banan (grønn og gul) Kiwi (grønn og gul) Lime Mandarin Papaya Pasjonsfrukt Rabarbra Sitron BÆR Blåbær (store, hvite inni) Tyttebær	Bringebær (58 g) Cantaloupemelon (121 g) Jordbær (65 g) Aprikos (67 g) <i>*lav FODMAP opptil mengde oppgitt per måltid</i>	FRUKT Banan (svært moden) Druer Eple Fersken Granateple Grapefrukt Mango Persimon Plomme Pære Vannmelon Moreller BÆR Bjørnebær UANSETT FRUKTTYPE Fruktjuice fra konsentrat Hermetisk frukt i egen juice Tørket frukt og bær (se egen tabell)

FRUKT



BÆR



GRØNNSAKER OG BELGFRUKTER

Gjelder ferske/rå grønnsaker med mindre annet er spesifisert.

LAV	MODERAT*	HØY
GRØNNSAKER Agurk Aubergine Blomkål Brokkoli (topper) Brokkolini (stilker) Chilli (rød og grønn) Gressløk, fersk/tøket Gulrot Hodekål Kinakål Kålrabi Løk, syltet i eddik (store) Maiskorn, hermetisk Oliven, grønn og sort Paprika (grønn) Pastinakk Potet Purre, blader (grønn del) Rosenkål Rødbeter, hermetiserte/fersk Rødkål Sellerirot Sjampinjong, hermetisk Sukkererter Søtpotet Tomat, hermetisk Vårløk, blader (grønn del) SALATER Isbergsalat Romanosalat/hjertesalat Ruccola Spinat, vanlig og baby Urter, rene tørre/ferske BELGFRUKTER Edamame (soyabønner) Tofu, firm (avrent)	GRØNNSAKER Avokado (60 g) Butternutgresskar/flaskegresskar (63g) Squash, zucchini (grønn) (67 g) Tomat, vanlig (65 g) BELGFRUKTER Kidneybønner, hermetisk (86 g) Kikerter, hermetisk (80 g) Linser, hermetisk (64 g) Røde linser, tørre linser som er kokte (23 g) <i>*lav FODMAP opp til mengde oppgitt per måltid</i>	GRØNNSAKER Asparges Brokkoli (stilk) Brokkolini (topper) Cherrytomat Hvitløk Løk, (hvit, gul) Paprika (rød, gul, oransje) Purre, stilk (hvit del) Selleristang Sjalottløk Sopp, sjampinjong, shiitake, portobello, enoki Vårløk (stilk, hvit del) BELGFRUKTER Erter Grønne linser, tørre linser som er kokte Kidneybønner, tørre bønner som er kokte Kikerter, tørre kikerter som er kokte Sorte bønner, tørre/hermetisk Store hvite bønner, butter Tofu, silken

GRØNNSAKER



BELGFRUKTER



NØTTER, FRØ OG TØRKET FRUKT

LAV	HØY
<u>NØTTER</u> Hasselnøtter (opptil 24 stk) Makadamianøtter Mandler (opptil 18 stk) Paranøtter Peanøtter Pekannøtter Valnøtter <u>FRØ</u> Chiafrø Gresskarkjerner Hampfrø Linfrø (opptil 1 ss) Sesamfrø Solsikkefrø (opptil 1 ss) Valmuefrø <u>TØRKET FRUKT</u> Banan	<u>NØTTER</u> Cashewnøtter Pistasjnøtter Pinjekjerner <u>TØRKET FRUKT</u> Ananas Aprikos Eple Fiken Gojibær Mango Papaya Pære Rosiner Solbær Svisker Tranebær

NØTTER



FRØ



TØRKET FRUKT



MEL, KORN OG PASTA

LAV	MODERAT*	HØY
KORN OG MEL Bokhvete (gryn, mel, flak) Glutenfri kjeks/knekkebrød/brød ¹ Glutenfritt mel ¹ Havre ² (gryn, mel, kli) Hirse (gryn, mel, flak) Maismel/polenta Maizena (maisstivelse) Næringsgjær (nutritional yeast) Panko Popcorn (uten krydder) Potemel/-stivelse Quinoa (frø, mel, flak) Ris (alle typer, hvit, brun, villris) Sorghum Surdeigsbrød av 100% spelt ⁴ Teff	Bokhvete, kjerner, kokt (27 g) Puffet ris (15 g) <i>*lav FODMAP opp til mengde oppgitt</i>	KORN OG MEL Amarant Bulgur Bygg Couscous av hvete Durumhvete Emmer Hvete ³ Kikertmel Kokosmel Mandelmel Rug Semulegryn Soyamel Spelt Brød/knekkebrød/kjeks laget med høy FODMAP kornsorter.
PASTA OG NUDLER Glassnudler, vermicelli av ris Glutenfri pasta Polenta, maisgryn Risnudler		PASTA OG NUDLER Gnocci av hvete Pasta av hvete Nudler av hvete

¹Glutenfrie produkter: Til tross for å være laget på lav FODMAP kornsorter, kan de likevel inneholde andre høy FODMAP-ingredienser. Dette gjelder spesielt grove produkter. Eksempel eplefiber, inulin, soyamel, sikorirot, (sukker)roefiber, fruktose, honning og løk. Sjekk derfor ingredienslisten på glutenfrie produkter.

²Havre: Analyser har vist ulikt innhold av FODMAP i havre fra ulike land. Norsk havre er ikke analysert, men havre fra Danmark og England har et lavere innhold enn havre fra Australia og USA. Vi antar at norsk havre er nærmere den danske og engelske.

³Hvete: Kommer under flere ulike navn, som durum, kamut, tritcale, dinkel, semule, bulgur, couscous.

⁴Spelt: Speltmel har et lavere innhold av FODMAPs enn mange andre kornsorter. Surdeigsbrød bakt med speltmel (uten gjær) er lav FODMAP da gjæringsprosessen i surdeigen bryter ned noe FODMAPs.

MEL



KORN



PASTA OG NUDLER



MELK, MELKEPRODUKTER, OST OG PLANTEBASERTE ALTERNATIVER

Se utfyllende [liste over laktoseinnhold i melkeprodukter fra melk.no](#). Man kan ha opptil 1 gram laktose per porsjon på en lav FODMAP-diett.

LAV	HØY
<u>MELK OG MEIERIPRODUKTER</u> Laktosefrie/-reduerte produkter¹, inkl: - Biola - fløte - kesam - kremost - melk - rømme - yoghurt - crème fraîche - kesam (naturell og vanilje) - rømme Margarin Meierismør <u>PLANTEDRIKK</u> Mandelmelk Rismelk (inntil 2 dl) Quinoamelk <u>OST</u> Blåmuggost Brie Cheddar Camembert Chevre Cottage cheese (opp til ca. 50 g) Fetaost Haloumi Hvitost Manchego Mozzarella Parmesan Ricotta (opptil ca. 30 g)	<u>MELK OG MEIERIPRODUKTER</u> Biola Fløte (kaffe-, mat- og kremfløte) Iskrem Kefir Kondensert melk Melk Vaniljesaus Yoghurt <u>PLANTEDRIKK</u> Havremelk Kokosvann Soyamelk² <u>OST</u> Brunost Fløtemysost Kremost med løk/hvitløk Prim

¹ Gjelder produkter uten tilsatt høy FODMAP ingredienser, f.eks. fruktjuice. Vær oppmerksom på at produkter kan være laktosefrie/-reduert selv om de ikke markedsføres som en del av produsentens laktosefrie produktlinje (gjelder f.eks. Tine Biola naturell).

² Laget av soyabønner. Soyamelk laget av soyaproteiner er lav FODMAP, men vanskelig å få tak i i Norge.

MELK



MEIERIPRODUKTER



OST



YOGHURT



PÅLEGG

LAV	HØY
Egg: Kokt egg, speilegg, eggerøre/omelett med vann/ laktosefri melk. Ost: (se tabell melkeprodukter) Rent kjøttpålegg uten tilsatt løk/hvitløk - Ren kokt skinke - Roastbiff - Hamburgerrygg - Spekeskinke/serranoskinke/strandaskinke - Bacon Tunfisk i olje/vann Sardiner Reker Bringebærsyltetøy Jordbærsyltetøy Majones Mandelsmør Peanøttsmør Smør (meierismør og margarin)	Brunost, alle typer Pålegg med høy FODMAP ingrediens, for eksempel løk/hvitløk Syltetøy med søtstoff eller med tilsatt fiber som sikorirot Syltetøy laget med høy FODMAP frukt/bær

PÅLEGG



BASISVARER, SØTNING OG INGREDIENSER

LAV	HØY
<u>BASISVARER</u> Bakepulver Dijonsennep Eplecidereddik Gjær Kakaopulver Kokosmelk (ultrapasteurisert, på kartong) Natron Rene krydder, f.eks. oregano, cumin, kanel Rene oljer Vaniljeessens <u>SØTNING</u> Brunt sukker Lønnesirup Melis Palmesukker Stevia, pulver Sukker	<u>BASISVARER</u> Blandingskrydder, f.eks. grillkrydder, sitronpepper, tacokrydder Hvitløkspulver Løkpulver <u>SØTNING</u> Erythritol/Sukrin (E938) Isomalt (E 953) Laktitol (E 966) Maltitol (E 965) Mannitol (E 421) Sorbitol (E 420) Xylitol (E 967) Agavesirup, lys/mørk Fruktjuice Fruktjuicekonsentrat Fruktsukker/fruktose Honning Kokossukker <u>INGREDIENSER</u> Fruktaner Frukto-oligosakkarid (FOS) Galakto-oligosakkarider (GOS) High-fructose corn syrup (HFCS) Hvitløk/hvitløksekstrakt Inulin Løk/løkekstrakt Maltekstrakt Sikorirot Sirup, eple Sirup, melasse

BAKEVARER

BASISVARER

FOND OG BULJONG

SØTNING

