

Die komplette Low FODMAP Lebensmittelliste.

Was du während der Eliminationsphase wählen und was du einschränken solltest, nach Kategorien geordnet. Klassifizierungen basierend auf den allgemein anerkannten Prinzipien der Low-FODMAP-Diät. Ein Bildungswerkzeug, kein medizinischer Rat.

● FODMAP-arm — geeignet in der Eliminationsphase ● FODMAP-reich — besser einschränken oder meiden

01 Obst

FODMAP-ARM	FODMAP-REICH
Banane (fest)	Apfel
Heidelbeeren	Birne
Himbeeren	Mango
Erdbeeren (≤5 mittel)	Wassermelone
Trauben (≤15)	Kirschen
Orange · Mandarine	Pfirsich
Kiwi · Ananas	Nektarine
Papaya · Cantaloupe	Pflaumen · Kaki
Zitrone und Limette	Feigen · Aprikosen
Passionsfrucht · Sternfrucht	Avocado (>½)
Kokosraspeln (≤¼ Tasse)	Litschi · Datteln
Rhabarber	Cherimoya

02 Gemüse

FODMAP-ARM	FODMAP-REICH
Karotte · Zucchini	Zwiebel (alle)
Gurke · Tomate	Knoblauch
Paprika (alle Farben)	Blumenkohl
Spinat	Champignons
Grüne Bohnen	Spargel
Aubergine · Kartoffel	Artischocke
Süßkartoffel (≤½ Tasse)	Erbsen
Salat · Oliven	Rote Bete
Kürbis · Steckrübe	Lauch (weiß)
Ingwer · Rettich	Rosenkohl
Brokkoli (≤¾ Tasse)	Sellerie · Chicorée
Pak Choi	Zuckerschoten

03 Getreide & Stärken

FODMAP-ARM	FODMAP-REICH
Reis (alle)	Weizen (in Menge)
Glutenfreie Haferflocken (≤½ Tasse)	Gerste · Roggen
Quinoa · Mais	Vollkornweizenbrot
Glutenfreie Pasta	Weizenkekse
GF-Brot (ohne Inulin)	Weizen-Cerealien
Reiswaffeln	Industrie-Granola
Kartoffel · Tapioka	Weizen-Couscous
Buchweizen · Hirse	Produkte mit Inulin
Sorghum · Reismehl	oder FOS

04 Protein

FODMAP-ARM	FODMAP-REICH
Hähnchen · Pute	Wurst mit Knoblauch/Zwiebel
Rind · Schwein · Lamm	Würstchen mit Zusätzen
Fisch (alle)	Fleisch mit HFCS
Meeresfrüchte · Eier	Kichererbsen · Linsen
Fester Tofu (≤170g)	Getrocknete Bohnen
Tempeh (≤75g)	Cashews · Pistazien
Schinken (ohne Zusätze)	Soja-Tofu (in Menge)
Thunfisch (Dose) · Räucherlachs	Erbsenprotein (in Menge)

05 Milchprodukte & Alternativen

FODMAP-ARM	FODMAP-REICH
Gereifter Käse (Cheddar, Parmesan)	Kuh-/Ziegen-/Schafmilch
Brie · Camembert · Feta	Normaler Joghurt
Mozzarella	Sahne
Laktosefreie Milch	Friskäse / Ricotta
Laktosefreier Joghurt	Eis mit Laktose
Butter	Kondensmilch
Mandel-/Reismilch	Sojamilch (ganze Bohnen)
Kokosmilch (≤½ Tasse)	Cashew-/Haselnussmilch
Macadamiamilch	Kokosjoghurt (mit Inulin)

06 Nüsse & Samen

FODMAP-ARM	FODMAP-REICH
Mandeln (≤10)	Cashews · Pistazien
Macadamia · Paranüsse	Mandeln (>10)
Erdnüsse (≤32)	Erdnüsse (>32)
Walnüsse (≤10 Hälften)	Walnüsse (>10 Hälften)
Pinienkerne · Pekannüsse	Haselnüsse (in Menge)
Chia · Lein · Kürbis	
Sonnenblumen · Sesam	
Erdnussbutter (≤2 EL)	
Tahini (≤1 EL)	

07 Süßungsmittel, Soßen & Gewürze

FODMAP-ARM	FODMAP-REICH
Zucker (weiß, braun, Rohr)	Honig · Agave
Reiner Ahornsirup (≤2 EL)	HFCS · Maissirup
Stevia · Erythrit · Glukose	Sorbit (E420)
Aspartam · Sucralose	Mannit (E421)
Salz · Pfeffer	Xylit (E967) · Maltit
Frische Kräuter	Inulin / Chicorée · FOS
Reine Gewürze	Knoblauch-/Zwiebelpulver
Essig (alle)	Ketchup mit HFCS
Sojasauce (ohne Weizen)	BBQ-Sauce (meist)
Senf/Mayo (ohne Knoblauch)	Dressings mit Knoblauch/Zwiebel
Olivenöl · Knoblauchöl (ohne Stücke)	

08 Getränke

FODMAP-ARM	FODMAP-REICH
Wasser	Apfel-/Birnen-/Mangosaft
Kaffee (ohne normale Milch)	Getränke mit HFCS
Schwarzer/grüner/weißer Tee	Kamillen-/Fencheltee
Kräutertees (Minze, Ingwer, Rooibos)	Junge Kokosgetränke
Orangensaft (≤125ml)	Zuckerhaltige Softdrinks (in Menge)
Ananas-/Tomatensaft	Normales Bier (>1)
Wein (≤150ml)	Süße Liköre · Rum-Cola
Glutenfreies Bier (≤1)	Shakes mit Inulin
Wodka · Gin · Weißer Rum	Kombucha (meist)
Whisky (in Maßen)	Kuh-/Sojamilch (ganze Bohnen)

Mengen sind entscheidend. Viele Lebensmittel, die in kleinen Mengen FODMAP-arm sind, werden in großen Portionen FODMAP-reich. Die Angaben in Klammern markieren den ungefähren Schwellenwert pro Portion.

Zwiebel und Knoblauch sind am problematischsten, aber du kannst mit **Knoblauch- oder Zwiebelöl** würzen (FODMAPs sind nicht fettlöslich) und die festen Stücke entfernen.

Dieser Ratgeber ist edukativ und für die Eliminationsphase (erste 2–6 Wochen) gedacht. Er ersetzt nicht den Rat einer auf Verdauungsgesundheit spezialisierten Ernährungsfachkraft. Klassifizierungen basieren auf den allgemein anerkannten Prinzipien der Low-FODMAP-Diät, die sich mit dem Forschungsstand weiterentwickeln.