

LavFODMAP

Matvaretabell

Versjon 4.2
Mars 2016

LAV FODMAP: TRYGGE MATVARER
MEDIUM FODMAP: BEGRENSET INNTAK
HØY FODMAP: UNNGÅ

Denne matvaretabellen er utarbeidet av Julia Døhlen Edin for **Magevennligmat.no**. Tabellen er basert på matvarene testet av Monash University i Australia og oppgitt i appen "The Monash University LOW FODMAP diet". I tillegg har jeg brukt TINE meierier sin oversikt over laktose i norske produkter som supplement.

Det tas forbehold om feil og mangler i tabellen. Denne matvaretabellen er kun ment som et hjelpemiddel for de som ønsker en oversikt på norsk. Jeg gjør oppmerksom på at matvarene testet av Monash er under stadig oppdatering, og jeg vil derfor endre og oppdatere tabellen med jevne mellomrom, se versjon og dato over. Denne tabellen er basert på nivået av FODMAP-stoffer i enkelte matvarer og har ikke tatt hensyn til øvrige allergier og intoleranser.

«LavFODMAP – Magevennlig mat» er kokeboka for deg som vil lage mat som gir ro i magen. Du får mer enn 70 oppskrifter på frokost, lunsj, middag, tilbehør, kaker og desserter uten gluten, laktose og tungfordøyelige karbohydrater. Boka utgis i samarbeid med Lovisenberg Diakonale Sykehus og selges i bokhandler over hele landet og i nettbokhandel. Besøk også **shop.magevennligmat.no** for en magevennlig mathandel.

Følg med på
Magevennligmat.no

	LAV FODMAP	MEDIUM FODMAP	HØY FODMAP
<p>KJØTT</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alle typer rent kjøtt er lavFODMAP. Dette gjelder for eksempel kjøtt av svin, okse, lam, sau, fisk, skalldyr, kylling, kalkun osv. Vær oppmerksom på at ferdigprodukter av kjøtt (for eksempel pølser, pålegg og kjøtt i marinade) kan inneholde blant annet krydder som er høyFODMAP. 		
<p>MEIERI- PRODUKTER</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Brie • Camembert • Cheddar • Chevre • Cottage cheese • Fetaost • Gulost • Harde oster • Hvit sjokolade, laktosefri • Is laget på rismelk eller lav FODMAP frukt/sorbet • Kesam, laktosefri • Kokosmelk • Krem laget av laktosefri fløte • Kremfløte, laktosefri • Kremost, laktosefri • Mandelmelk • Margarin • Matfløte, laktosefri • Majones • Melk, laktosefri • Melkesjokolade, laktosefri • Mozzarella • Mørk sjokolade (70 % kakao) • Pecorino • Rømme, laktosefri • Smør • Smøreost på tube • Yoghurt, laktosefri 	<ul style="list-style-type: none"> • Haloumi (lav inntil 2 skiver/ 50 g per måltid) • Hvit sjokolade (lav inntil 15 g per måltid) • Is laget på mandelmelk • Kesam, Vanilje • Kremost (lav inntil 2 ss / 40 g per måltid) • Melkesjokolade (lav inntil 15 g per måltid) • Ricotta (lav inntil 2 ss / 40 g per måltid) 	<ul style="list-style-type: none"> • Biola • Brunost • Cultura • Geitemelk • Geitost • Havremelk • Iskrem av kumelk • Kefir • Kesam, Original og Mager • Kjernemelk • Krem laget av vanlig kremfløte • Kumelk • Myke oster (i store mengder) • Mysost • Prim • Rismelk • Rømme • Skyr • Soyamelk (av hele bønner) • Vaniljesaus, ferdig på kartong • Yoghurt
<p>FRUKT OG BÆR (FERSKE OG TØRKEDE)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ananas • Appelsin • Banan (grønn-gul) • Blåbær • Bringebær • Brødfrukt • Cantaloupe melon • Druer, ferske • Durian • Guava (moden) • Honningmelon • Jordbær • Kaktusfrukt • Kiwi • Klementin • Kumquats • Mandarin • Papaya • Pasjonsfrukt • Pitahaya (kaktusfrukter) • Rabarbra • Sitron • Stjernefrukt • Tørket banan • Tyttebær 	<ul style="list-style-type: none"> • Avokado (lav inntil 20 g, moderat ved 40 g) • Banan, godt moden (lav inntil 56 g) • Granateple (lav inntil 38 g, moderat ved 52 g) • Guava, hermetisk i lake (lav inntil 27 g, moderat ved 54 g) • Kokos, tørket (lav inntil 18 g) • Kokosnøtt, fersk (lav inntil 48 g) • Longan (lav inntil 15 g) • Papaya, tørket (lav inntil 1 stk / 5 g) • Rambutan (lav inntil 31 g) • Rosiner (lav inntil 1 ss/ 13 g) • Tranebær, tørket (lav inntil 1 ss / 13 g) • Tranebær, fersk (lav inntil 130 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprikos, fersk og tørket • Bjørnebær • Boysenbær • Dadler • Eple (alle typer, ferskt og tørket) • Fersken • Fiken, fersk og tørket • Grapefrukt • Gøjibær • Guava (umoden) • Kirsebær • Litchi • Mango, fersk og tørket • Nektarin • Persimon • Plomme • Pære, fersk og tørket • Ananas, tørket • Rosiner • Solbær • Sviske • Tamarillo • Tinved • Vanmelon

	LAV FODMAP	MEDIUM FODMAP	HØY FODMAP
CEREALER 	<ul style="list-style-type: none"> • Arrowroot • Brød, glutenfritt fint (noen typer) • Brød, surdeig av spelt • Bokhveteemel • Cornflakes glutenfri • Havrekli • Havregryn, grove og organisk • Havregryn, glutenfri • Hvetestivelse • Hirse • Maismel • Maisstivelse • Malt • Maltodextrin • Pasta, glutenfri • Pasta, quinoa • Polenta • Popcorn • Potetmel • Quinoa (mel og flak) • Ris, basmati • Ris, brun og hvit • Rismel • Riskjeks, salt uten smak • Riskli • Risnudler • Sagogryn • Sorghum • Speltbrød på 100% surdeig • Tapioca/Tapiocastivelse • Teff (Jyttemjøl Teff) 	<ul style="list-style-type: none"> • Amaranth korn puffet (lav inntil 10 g) • Brød, glutenfritt fler kornet/grovt (noen typer) • Brød, surdeig av havre • Cornflakes (lav inntill 15 g) • Couscous av ris og mais (lav inntil 37 g) • Havregryn (lav inntil 23 g) • Havremel (lav inntil 23 g) • Hvetekli (lav inntil 5 g) • Mandelmel (lav inntil 24 g) • Puffet ris (lav inntil 15 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Amaranthmel • Brød, hvetete • Brød, rug • Bulgur • Bygg • Couscous av hvetete • Durum • Ertemel • Einkorn • Emmer • Grahmsmel • Hvete/Hvetemel • Hvetekim • Inulin • Kamut/Khorasan mel • Kikertmel • Kjempedurum • Kruskakli • Linsemel • Lupinmel • Musli, ferdigblandet • Nudler, hvetete • Pasta, hvetete (lav inntil 74 g) • Pasta, spelt (lav inntil 74 g) • Rug • Rugsprø • Semulegryn • Soyamel • Spelt (flak og mel)
NØTTER, FRØ & BELGFRUKTER 	<ul style="list-style-type: none"> • Chiafrø • Gjær • Gresskarkjerner • Kastanjenøtter • Linfrø • Linser (hermetiske) • Macadamia nøtter • Paranøtter • Peanøtter • Pekannøtter • Pinjekjerner • Sesamfrø • Solsikkefrø • Tofu • Valnøtter 	<ul style="list-style-type: none"> • Alle nøtter og frø: 2 ss per måltid. • Mandler (maks 12 g/ 10 stk per måltid) • Hasselnøtter (maks 15 g/ 10 stk per måltid) • Kikerter (maks 44 g. per måltid) • Grønne linser, kokte (maks 23 g per måltid) • Røde linser, kokte (maks 23 g per måltid) • Limabønner, hermetiske (maks 35 g per måltid) • Limabønner, kokt (maks 39 g per måltid) 	<ul style="list-style-type: none"> • Cashewnøtter • Pistasjnøtter • Bønner, kokte • Borlotti bønner • Hestebønner • Hagebønner • Brune bønner, kokte • Soyabønner, kokte • Gule erter
SØTNING	<ul style="list-style-type: none"> • Aspartam • Sakkarin • Stevia • Sukker, brunt & hvitt • Palmesukker • Råssukker • Lønnesirup • Rismalt sirup 		<ul style="list-style-type: none"> • Agave nektar • Agave sirup • Fruktose • Honning • Maissirup (med høy fruktose innhold) • Isomalt • Sukker alkoholer som slutter på -ol, eksempelvis sorbitol (E420), mannitol (E421), og xylitol (E967).
URTER	<ul style="list-style-type: none"> • Alle friske urter er lavFODMAP 		
OLJER	<ul style="list-style-type: none"> • Alle typer matoljer er LavFODMAP. Eksempelvis avokadoolje, rapsolje, kokosolje, olivenolje, peanøttolje, risolje, sesamolje, solsikkeolje og vegetabiliske oljer. Les innholdet på smakstilsette oljer nøye. 		

GRØNNSAKER



	LAV FODMAP	MEDIUM FODMAP	HØY FODMAP
GRØNNSAKER	<ul style="list-style-type: none"> • Agurk • Alfaalfaspirer • Aspargesbønner • Aubergine • Babyspinat • Bambusskudd • Bladbete • Bok/pak choy • Brokkoli • Bønnespirer • Cherry tomater • Chilipepper (rød og grønn) • Choy sum • Endive blader • Fennikel • Gresskar • Gressløk • Grønnskål • Gulrot • Hodekål • Ingefær • Jap gresskar/ Kabocha • Kinakål • Kålrot • Nepe • Okra • Oliven • Paprika (grønn og rød) • Pastinakk • Persillerot • Potet • Purreløk (kun det grønne) • Reddik • Rosenkål • Rødkål • Salat (alle typer) • Sellerirot • Sikori blader • Sjøgress (nori) • Spinat • Squash • Tomat (alle typer) • Vannkastanjer • Vårløk (kun det grønne) • Yam 	<ul style="list-style-type: none"> • Artisjokkhjarter på boks (lav inntil 28 g) • Brokkoli (lav inntil 47 g) • Erter (lav inntil 5 stk. / 17 g) • Flaskegresskar (lav inntil 30 g) • Kål (lav inntil 35 g) • Maiskolbe/maiskorn (lav inntil 43 g) • Rødbete (lav inntil 20 g) • Savoykål (lav inntil 35 g) • Soltørkede tomater uten krydder (lav inntil 8 g) • Stangselleri (lav inntil 12 g) • Søtpotet (lav inntil 70 g, moderat ved 107 g) • Taro (lav inntil 82 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Artisjokk • Asparges • Blomkål • Hvitløk • Jordskokk • Løk • Maiskorn/kolbe • Maniok/Kassava • Purre, stilk • Sopp • Sukkererter • Vårløk, stilk
DIVERSE	<ul style="list-style-type: none"> • Egg • Edikk (iris-) • Eplesider edikk • Kakao (mørk sjokolade) • Kapers • Kaffirlime • Nachochips (uten krydder) • Miso paste • Peanøttsmør • Pepperrøt • Potetgull, salt • Riskjeks • Sennep • Soyasaus • Vegemite • Wasabi • Worcestershire saus • Østerssaus 	<ul style="list-style-type: none"> • Balsamico (lav inntill 1 ss) • Barbequesaus (noen typer, velg variant uten løk og hvitløk i krydderet) • Pastasaus, ferdig (Se etter varianter uten høyFODMAP ingredienser som løk og hvitløk) • Pesto, ferdig (se etter varianter uten hvitløk, eller lag selv) • Ketchup (noen typer, velg variant uten løk og hvitløk i krydderet) 	<ul style="list-style-type: none"> • Carob/Johannesbrødkjernemel • Tahinimasse • Potetgull, kryddret • Polydextrose (tilsetningsstoff)

DRIKKE



LAV FODMAP	MEDIUM FODMAP	HØY FODMAP
<ul style="list-style-type: none"> • Brus • Gin • Kaffe med laktosefri melk • Kaffe, koffeinfri • Kaffe, sort • Kakao med laktosefrimelk • Light brus og light saft, med stevia, aspartam eller sukrose • Lime juice/saft • Melk, laktosefri • Mandelmelk • Pulverkaffe • Saft fra LavFODMAP-bær og frukt • Sitron juice/saft • Te, Chai svak • Te, sort, grønn og hvit • Te, Peppermynte • Tomatjuice • Tranebærjuice • Vin, hvit • Vin, musserende • Vin, rød • Vodka • Whisky • Øl 	<ul style="list-style-type: none"> • Appelsinjuice, ferskpresset (lav inntil 1 dl) • Kokosvann (lav inntil 1 dl) • Urtete (lav inntil 1 kopp/ 180 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kaffe med kumelk • Juice fra konsentrat • Alle drikker som inneholder høyFODMAP frukt og bær (for eksempel eplejuice tilsatt i smoothie og safter) • Kokosvann • Eplejuice • Appelsinjuice på flaske/kartong • Kakao med kumelk • Te, Chai sterk • Te, Kamille • Te, Olong • Te av fennikel • Rom • Vin med lav Glykemisk indeks (GI) • Vin, dessert (søt)
<p>EGNE NOTATER</p> <p>Her kan du føre andre matvarer som du tåler, tåler i begrensede mengder eller vil holde deg helt unna.</p>		