

## “FODMAP-gentle”

**2026**

Bei dieser **vereinfachten FODMAP-Einschränkung** werden nur die FODMAP-Hauptquellen eingeschränkt. Diese FODMAP-haltigen Nahrungsmittel haben einen speziell hohen Gehalt und/oder werden üblicherweise in grossen Mengen konsumiert.

	FODMAP-reich	Ersetzen durch z.B.
Getreide	Weizen, Dinkel, Roggen, z.B. Mehl, Teigwaren, Brot, Crackers	
Gemüse	Zwiebel Knoblauch Lauch Pilze	
Früchte	Apfel Birne Dörrobst Steinfrüchte (Kirschen, Zwetschgen, Pfirsiche...) Wassermelone	
Milchprodukte	Milch Joghurt	
Hülsenfrüchte	Hülsenfrüchte (Linsen, rote Bohnen, Kichererbsen...)	
Meine persönlichen FODMAP- Hauptquellen		

Quelle: Controversies and reality of the FODMAP diet für patients with irritable bowel syndrom; Emma Halmos and Peter Gibson, 2019; doi:10.1111/jgh.14650 Journal of Gastroenterology und Hepatology Foundation and John Willey and Sons Australia, Ltd.