

## Wo sind FODMAPs enthalten?

FODMAPs (fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide sowie Polyole) sind in einer Reihe von Nahrungsmitteln enthalten, beispielsweise in Weizen, bestimmten Frucht- und Gemüsearten und in manchen Milchprodukten. In Westeuropa sind Oligosaccharide wie Fruktane und das Monosaccharid Fructose die am häufigsten in Nahrungsmitteln vorkommenden FODMAPs, wobei in Großbritannien vermutlich Weizen der größte Fruktanlieferant ist.

### Disaccharide

Laktose

Milch, Pudding, Eiscreme  
und Joghurt



### Monosaccharide

Freie Fructose (Fructose in Überschuss zu Glucose)

Äpfel, Birnen, Mangos, Kirschen,  
Wassermelone, Spargel, Zuckerschoten,  
Honig, Glucose-Fructose-Sirup  
(High-Fructose Corn Syrup, HFCS)



### Oligosaccharide

Fruktane, Galakto-Oligosaccharide

Weizen, Gerste, Roggen, Zwiebel, Lauch,  
weißer Teil der Frühlingszwiebel, Knoblauch,  
Schalotte, Artischocke, Rote Bete, Fenchel,  
Erbsen, Chicorée, Pistazien, Cashewkerne,  
Hülsenfrüchte, Linsen und Kichererbsen



### Polyole

Sorbit, Mannit, Maltit, Xylit

Äpfel, Birnen, Aprikosen,  
Kirschen, Nektarinen,  
Pflirsiche, Pflaumen,  
Wassermelone, Pilze,  
Blumenkohl, zuckerfreie  
Kaugummis/Minzbonbons/  
Süßigkeiten

