

Où trouve-t-on les FODMAP ?

Les FODMAP se trouvent dans certains aliments dont le blé, certains fruits et légumes et certains produits à base de lait. En Europe occidentale, les oligosaccharides tels que les « fructanes », les monosaccharides et le « fructose », sont les FODMAP les plus couramment utilisés dans l'alimentation, le blé étant le principal contributeur de fructanes au Royaume-Uni.

Disaccharides Lactose

Lait, flan, crème glacée et yaourt



Monosaccharides Fructose libre (fructose en plus du glucose)

Pommes, poires, mangues, cerises, pastèques, asperges, pois gourmands, miel, sirop de glucose-fructose (High-Fructose Corn Syrup, HFCS)



Oligosaccharides Fructane, Galacto-Oligo-Saccharides

Froment, orge, seigle, oignons, poireaux, partie blanche des oignons de printemps, ail, échalotes, artichauts, betteraves rouges, fenouil, petits pois, endives, pistaches, noix de cajou, fruits à coque, lentilles et pois chiches



Polyols Sorbitol, mannitol, maltitol et xylitol

Pommes, poires, abricots, cerises, prunes, pastèques, champignons, choux-fleurs, gomme à mâcher sans sucre/bonbons à la menthe/friandises

