

Dove sono contenuti i FODMAPs?

I FODMAP sono contenuti in una serie di alimenti come per esempio il frumento, certi tipi di frutta e verdura ed in alcuni prodotti a base di latte. Nell'Europa occidentale gli oligosaccaridi, come i "fruttani" e il monosaccaride, "fruttosio", sono i FODMAP più frequenti nell'alimentazione, mentre il frumento è considerato essere la più grande fonte di fruttani nel Regno Unito.

Disaccaridi

Lattosio

Latte, budino, gelato e yogurt



Oligosaccaridi

Fruttani, galatto-oligosaccaridi

Frumento, orzo, segale, cipolla, porro, parte bianca del cipollotto, aglio, scalogno, carciofi, rape rosse, finocchi, piselli, cicoria, pistacchi, anacardi, legumi, lenticchie e ceci



Monosaccaridi

Fruttosio libero (fruttosio in eccesso rispetto al glucosio)

Mele, pere, mango, ciliegie, cocomero, asparagi, taccole, miele, sciroppo di glucosio e fruttosio



Polioli

Sorbitolo, mannitolo, maltitolo, Xilitolo

Mele, pere, albicocche, ciliegie, prugne, cocomero, funghi, cavolfiore, chewing-gum/mentine/dolci senza zucchero

