**Low FODMAP diæt December 2019**

Jeg er på en lægeordineret diæt (”Low FODMAP”) som behandling på hans tarmsygdom.

Det er ***ikke***allergi, og dermed ikke livstruende – men for nogle af tingene er det ret små mængder der giver uforholdsmæssig store gener.   
  
Så det er vigtigt at vi kan få besked om hvad der er i (løg og hvidløg er typisk sværest at undgå).

**Dette er den forenklede overblik:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Fødevaregruppe* | Forbidden  *Tåler ikke (high FODMAP)* | *Tick*  *Tåler fint (low FODMAP)* |
| *Grøntsager* | asparges, artiskokker, løg, hvidløg, hvide del af forårsløg, ærter, rødbeder, savojkål, selleri, bønner | agurk, grønne bønner, rød peberfrugt, gulerod, salat, tomat, courgetter, aubergine, hvidkål, rødkål, grønne del af forårsløg, purløg, lidt spidskål |
| *Frugter* | æbler, pærer, mango, nektarier, ferskner, vandmelon, blommer, abrikos | alle citrusfrugter, vindruer, gule meloner, jordbær, hindbær, lidt blåbær, rabarber |
| *Mejeri* | mælk, yoghurt, friskost, flødeis  (Eller oplys mig om det – så jeg kan tage en kapsel laktase) | **laktosefri** mælk, fløde & yoghurt  Hårde oste, skimmelost, smør, |
| *Kød / Protein* |  | **Alt kød** (inkl. fisk, skaldyr og fjerkræ)  Æg |
| *Brød og korn* | hvede, rug, byg, bønnemel, mandelmel, ærtemel | havre, rismel, majsmel, majsstivelse, kartoffelmel, hvedestivelse |
| *Nødder og frø* | pistacie, cashewnød | solsikkekerner, græskarkerner, quinoa, peanuts  **lidt** valnødder, pecan, mandler og ristede hasselnødder, kokosmel |
| *Kulhydrater* | Pasta, Bulgur og andet hvedebaseret, vilde ris | Kartofler, almindelige ris (inkl. risottoris)  Glutenfri pasta baseret på majs og ris |
| *Fedtstoffer* |  | Smør, Olie, Mayonnaise mm – alt er ok |

Bemærk at en del glutenfrie produkter er baseret på ting jeg ikke må få (bønner, mandler, ærter, roe/æblefibre m.m.). Gluten tåler jeg – men ikke det sukkerstof der hedder ”fruktaner” som er i kornsorter.

Det er heldigvis ikke en allergi, så begår man en fejl er det ikke katastrofalt.

Hvis der er spørgsmål så ring gerne til mig – xx xx xx xx, og ellers så klarer vi det med tjeneren når vi ses.