



FODMAP-Lebensmittelliste

Geprüfte Orientierung für Deine Lebensmittelauswahl | Stand: 28. September 2026

So liest Du die Liste: Die genannten Lebensmittel sind Beispiele. Ob eine Portion FODMAP-arm ist, hängt von ihrer Menge, Sorte und Verarbeitung ab. Auch mehrere FODMAP-Quellen in einer Mahlzeit können sich addieren. Für genaue Portionsgrößen und einzelne Produkte prüfe den aktuellen Eintrag in der Monash FODMAP App.

Gruppe	Oft FODMAP-ärmer in passender Portion	Oft FODMAP-reicher in üblichen Portionen
Gemüse	Karotten, Kartoffeln, Gurken, Blattsalat, Spinat, Auberginen, grüne Bohnen, grüner Paprika	Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Artischocken, Spargel, viele Speisepilze
Obst	Kiwi, Mandarine, Orange, Ananas, Heidelbeeren, Erdbeeren, feste Banane	Äpfel, Birnen, Mango, Kirschen, Pfirsiche, Pflaumen, Wassermelone, Trockenobst
Getreide & Beilagen	Reis, Quinoa, Hirse, Haferflocken, Reismudeln; geeignete Mais- und Reisprodukte	Viele Weizen- und Roggenbrote, Weizennudeln, Roggenknäckebrot, Müsli mit Weizen
Milch & Alternativen	Laktosefreie Milchprodukte, Hartkäse, Feta; Sojadrink aus Sojaprotein	Milch, viele Joghurts und Eiscremes; Sojadrink aus ganzen Bohnen
Eiweißquellen	Eier, naturbelassener Fisch und naturbelassenes Fleisch; fester Tofu, Tempeh	Viele Hülsenfrüchte in größeren Mengen; marinierte Produkte mit Zwiebeln oder Knoblauch
Nüsse & Samen	Macadamias, Walnüsse, Erdnüsse, Kürbiskerne in passender Portion	Cashews und Pistazien in üblichen Portionen
Süßes	Haushaltszucker, Ahornsirup, dunkle Schokolade in passender Portion	Honig, fruktosereiche Sirupe, viele zuckerfreie Süßwaren mit Polyolen

Wichtig für Hülsenfrüchte und GOS

GOS stecken vor allem in Hülsenfrüchten. Kleine Mengen konservierter, abgegossener und abgespülter Kichererbsen oder Linsen können anders eingestuft sein als große Portionen oder selbst gekochte Varianten. Bei Cashews spielen neben GOS auch Fuktane eine Rolle.

Die Liste ersetzt weder eine individuelle Beratung noch eine ärztliche Abklärung neuer, starker oder anhaltender Beschwerden. Eine strenge FODMAP-Reduktion ist zeitlich begrenzt; danach werden Lebensmittel nach persönlicher Verträglichkeit wieder eingeführt.

Quellen und Ursprung

Eigene deutschsprachige Zusammenstellung des Vitalmesszentrums Wien auf Grundlage öffentlich zugänglicher Informationen der Monash University FODMAP-Forschungsgruppe. Dies ist keine offizielle Monash-Publikation und keine vollständige Datenbank. Maßgeblich für genaue Portionen ist die laufend aktualisierte Monash FODMAP App.

Monash: High and low FODMAP foods — www.monashfodmap.com/about-fodmap-and-ibs/high-and-low-fodmap-foods/

Monash: Low FODMAP Shopping List — www.monashfodmap.com/blog/low-fodmap-shopping-list/

Monash: Traffic Light Update — www.monashfodmap.com/blog/2024-traffic-light-update/

