

LOW FODMAP

- Low Fodmap er en udelukkelses diæt, hvor du skal udelukke HIGH FODMAP i en periode på mellem 4 til 8 uger, alt efter hvor voldsomme dine gener og ubalancer er.
- Udeluk HIGH FODMAPS, som er markeret med rød.
- Spis alt fra LOW FODMAPS, som er markeret med grøn.
- Udeluk også Middle FODMAP, som ikke er med i denne vedhæftning, men som du kan finde på FODMAP APS, så kommer du hurtigere af med dine ubalancer.
- Når du har udelukket HIGH FODMAPS i 4-8 uger så indtag en enkelt fødevarer ad gangen og mærk hvordan det føles i kroppen nu. Fortsæt med at udelukke hvis du mærker ubehag.



Flere kostråd i forhold til tarmproblematikker:

- NDS produkter
- Minus laktose
- Minus Gluten
- Husk gode umættede fedtsyrer, som nødder, kerner, fede fisk og olier
- Skillekost princippet – adskil proteiner og stivelse i det enkelte måltid

Fødevarer du må indtage:

Frugt	Grøntsager	Kornprodukter	Mejeriprodukter	Andet
<p>Frugt Ananas, appelsin, banan, blåbær, boysenbær, canteloupemelon, citron, durian, galiamelon, grapefrugt, hindbær, honningmelon, jordbær, kiwi, lime, mandarin, papaya, passionsfrugt, rabarber, stjerneanis, tranebær, vindruer</p> 	<p>Grøntsager Agurk, bambusskud, bok choy, butternut squash, bønnespirer, choy sum, grønne bønner, græskar, gulerødder, ingefær, julesalat, karse, kartofler, kålroe, majroe, oliven, pastinak, persillerod, rød peberfrugt, salat, selleri, spinat, squash, sød kartoffel, tomat, zucchini</p> <p>Krydderurter Basilikum, chili, citrongræs, ingefær, koriander, merian, mynte, oregano, persille, rosmarin, timian</p>	<p>Morgenmad Glutenfrie brød eller morgenmadsprodukter</p> <p>Brød 100 % spelt brød</p> <p>Ris</p> <p>Glutenfrimel</p> <p>Polenta</p> <p>Andet Boghvedeflager, havreflager, hirseflager, loppefrøskaller, quinoa, speltflager</p> 	<p>Mælk Havremælk, kokosmælk, laktosefri mælk, rismælk, soyamælk</p> <p>Ost Brie, camembert, fast ost</p> <p>Yoghurt Laktosefrie varianter</p> <p>Is Havre is, laktosefri is, soja is</p> <p>Fedtstof Al olie inkl. Kokosolie, smør, margarine</p>	<p>Tofu</p> <p>Søde sager Bolcher, chokolade uden mælk, lakrids, ren kakao, stevia, sukker, vingummi</p> <p>Nødder Cashewnød, macadamia, paranødder, peanuts, pekannødder</p> 

Fødevarer du skal holde dig fra:

Frugt	Grøntsager	Kornprodukter	Mejeriprodukter	Andet
<p>Avocado, abrikos, blommer, brombær, fersken, frugt på dåse, grønne bananer, kirsebær, kvæde, litchi, mango, nektarin, pære, vandmelon, æble, solbær, sveske</p> <p>Undgå for meget juice og tørret frugt</p> 	<p>Grøntsager Artiskok, asparges, aubergine, blomkål, broccoli, bønner, champignon, fennikel, forårsløg, grøn peberfrugt, hvidløg, jordskokker, kikærter, kål, linser, løg, majs, okra, porre, rosenkål, rødbede, skalotteløg, sojabønner, sorte bønner, ærter</p> <p>Nødder Pistachie</p>	<p>Morgenmad Produkter med gluten i.</p> <p>Mel Mel med gluten i.</p> <p>Andet Bulgur, bygkerner, bygkorn, cous cous hvedekerner, klidflager, musli, rugflager, pasta og nudler af durum eller hvede.</p> 	<p>Mælk Fåremælk, gedemælk, komælk</p> <p>Ost Blød ost, creamcheese, halvfast ost, hyggeost, mascarpone, ricotta</p> <p>Andet Cremefraiche, kvark, fløde, skyr, yoghurt</p> <p>Is Flødeis, sorbet</p>	<p>Søde sager Birkesød, chokolade med mælk, isomalt, kager, manitol, pastikker, småkager, sukkerfrit slik, sukrin, tyggegummi</p> <p>Fedtstof Ingen</p> 