



FODMAP-Tabelle



Juni 2025

FODMAP-Tabelle als Orientierungshilfe

Lebensmittel	FODMAP-reicher	FODMAP-ärmer
Milch & Milchprodukte	Laktosehaltige Milch und Milchprodukte, Kokosmilch	Laktosefreie Milch und Milchprodukte, Reisdinks, laktosearme Käsesorten (z. B. Hartkäse, Schnittkäse)
Gemüse, Nüsse	Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Porree, Spargel, Knoblauch, Pilze, Artischocke, Sauerkraut, Wirsing, Blumenkohl, Schwarzwurzel, Pistazien, Cashewnüsse	Möhre, Zucchini, Aubergine, Spinat, Brokkoli, Paprika, Tomate, Gurke, Blattsalat, Rucola, Pastinake, Sellerie, Kürbis, Kohlrabi, Chinakohl, Grünkohl, Grün der Frühlingszwiebeln, Walnüsse, Erdnüsse, Kerne, Samen
Obst	Äpfel, Birne, Kirschen, Pflaume, Datteln, Mango, Wassermelone, Pfirsich, Nektarine, Trockenfrüchte	Orange, Zitrone, Mandarine, Beeren, Kiwi, Banane, Honigmelone, Passionsfrucht, Weintrauben
Getreide & Sättigungsbeilage	Weizen, Roggen, Süßkartoffeln, Couscous, Bulgur, Amaranth	Kartoffeln, Hafer, Hirse, Quinoa, Reis, Mais, Buchweizen, Sauerteigdinkelbrot, glutenfreie Brote
Getränke	Zuckergesüßte Getränke (z. B. Limonade, Nektar), Kamillentee, Fencheltee	Wasser, Kaffee, ungesüßter Pfefferminztee und Grüner Tee
Sonstiges	Honig, Agavendicksaft, Zuckeralkohol (z. B. Sorbit, Mannit, Xylit), zugesetzte Fruktose, Laktose, Inulin	Ahornsirup, Zucker, Süßstoffe, Stevia, Glukose, Dextrose

Hinweis

- Anwendung und Umsetzung nur in Begleitung einer Ernährungsfachkraft
- Individuelle Verträglichkeit hängt u.a. von der Portionsgröße ab
- Tabelle erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit



Quellen und weitere Informationen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2022): Essen und Trinken bei Reizdarmsyndrom, 1. Auflage, 2. unveränderter Nachdruck, Bonn.