

LOW-FODMAP DIET

FOODS SUITABLE ON A LOW-FODMAP DIET

Fruits	Vegetables	Grain foods	Milk products	Other
<p>Fruits Banana, blueberry, boysenberry, cantaloupe, cranberry, durian, grape, grapefruit, honeydew melon, kiwi fruit, lemon, lime, mandarin, orange, passionfruit, pawpaw, raspberry, rhubarb, rock melon, star anise, strawberry, tangelo</p> <p>NOTE: If fruit is dried, eat in small quantities</p>	<p>Vegetables Alfalfa, bamboo shoots, bean shoots, bok choy, carrot, celery, choko, choy sum, endive, ginger, green beans, lettuce, olives, parsnip, potato, pumpkin, red capsicum (bell pepper), silver beet, spinach, squash, swede, sweet potato, taro, tomato, turnip, yam, zucchini</p> <p>herbs Basil, chili, coriander, ginger, lemongrass, marjoram, mint, oregano, parsley, rosemary, thyme</p>	<p>Cereals Gluten- free bread or cereal products</p> <p>Bread 100% spelt bread</p> <p>Rice</p> <p>Oats</p> <p>Polenta</p> <p>Others</p>	<p>Milk Lactose-free milk*, oat milk*, rice milk*, soy milk*</p> <p><i>*check for additives</i></p> <p>Cheeses Hard cheeses, and brie and camembert</p> <p>Yoghurt Lactose-free varieties</p> <p>Ice-cream substitute Gelati, sorbet</p> <p>Butter substitute Olive oil</p>	<p>Tofu</p> <p>Sweeteners Sugar* (sucrose), glucose, artificial sweeteners not ending in '-ol'</p> <p>Honey substitutes Golden syrup*, maple syrup*, molasses, treacle</p> <p><i>*small quantities</i></p>



ELIMINATE FOODS CONTAINING FODMAPS

Excess Fructose	Lactose	Fructans	Galactans	Polyols
<p>Fruits Apple, mango, nashi, pear, tinned fruit in natural juice, watermelon</p> <p>Sweeteners Fructose, high fructose corn syrup</p> <p>Large total fructose dose Concentrated fruit sources, large serves of fruit, dried fruit, fruit juice</p> <p>Honey Corn syrup, fruisana</p>	<p>Milk Milk from cows, goats or sheep, custard, ice cream, yoghurt</p> <p>Cheeses Soft unripened cheeses eg. Cottage, cream, mascarpone, ricotta</p>	<p>Vegetables Artichoke, asparagus, beetroot, broccoli, Brussels sprouts, cabbage, eggplant, fennel, garlic, leek, okra, onion (all), shallots, spring onion</p> <p>Cereals Wheat and rye, in large amounts eg. Bread, crackers, cookies, couscous, pasta</p> <p>Fruits Custard apple, persimmon, watermelon</p> <p>Miscellaneous Chicory, dandelion, inulin, pistachio</p>	<p>Legumes Baked beans, chickpeas, kidney beans, lentils, soy beans</p>	<p>Fruits Apple, apricot, avocado, blackberry, cherry, longon, lychee, nashi, nectarine, peach, pear, plum, prune, watermelon</p> <p>Vegetables Cauliflower, green capsicum (bell pepper), mushroom, sweet corn</p> <p>Sweetener Sorbitol (420) Mannitol (421) Isomalt (953) Maltitol (965) Xylitol (967)</p>



حمية الغذائية قليلة الفودماب

الأغذية المناسبة للحمية الغذائية قليلة الفودماب

أخرى	منتجات الألبان	الأغذية التي تحتوي على الحبوب	الخضروات	الفواكه
<p>التوفو</p> <p>مواد التحلية السكر* (السكروز)، الجلوكوز، مواد التحلية الصناعية التي لا تنتهي بنهاية 'ول'</p> <p>بدائل العسل شراب ذهبي* شراب القيقب* المولاس، العسل الأسود</p> <p>*كميات قليلة</p>	<p>الحليب الحليب الخالي من اللاكتوز* حليب الشوفان* حليب الأرز* حليب الصويا*</p> <p>*تحقق من الإضافات</p> <p>الجبن الجبن الصلبة، وجبن أبيض طري، وجبن كامامبير</p> <p>زيادي أصناف خالية من اللاكتوز بديل الآيس كريم جيلاتي، شربات</p> <p>بديل الزبدة زيت الزيتون</p>	<p>الحبوب خبز أو منتجات حبوب خالية من الجلوتين</p> <p>الخبز خبز الحنطة 100%</p> <p>الأرز</p> <p>الشوفان</p> <p>عصيدة الذرة</p> <p>أخرى</p>	<p>الخضروات البرسيم الحجازي، براعم الخيزران، براعم الفاصولياء، ملفوف صيني (بوك تشوي)، جزر، كرفس، شوكو، تشوي سو، الأنديف، زنجبيل، فاصوليا خضراء، خس، زيتون، جزر أبيض، بطاطا، قرع، فلفل أحمر (فلفل رومي)، بنجر فضي، سبانخ، اسكواش، السويدي، البطاطا السكرية، الفلقاس ، الطماطم، اللفت، اليام، كوسة</p> <p>الأعشاب الريحان، الفلفل الحار، الكزبرة، الزنجبيل، الليمون، البردقوش، النعناع، اوريجانو، البقدونس، روزماري، الزعتر</p>	<p>الفواكه الموز، التوت الأزرق، التوت، الشمام، التوت البري، دوريان، العنب، الليمون الهندي (الجريب فروت)، البطيخ، الكيوي، الليمون، اللائم، اليوسفي، البرتقال، باشن فروت، أزيمينة مفضة (باباو)، توت العليق، الراوند، بطيخ أحمر، اليانسون، الفراولة، التانجيلو</p> <p>ملحوظة: إذا كانت الفاكهة مجففة، تناول منها بكميات قليلة</p>



التخلص من الأغذية المحتوية على الفودماب

بوليولات	غالاكتانز	الفركتانز	اللاكتوز	فركتوز زائد
<p>الفواكه التفاح، المشمش، الأفوكادو، العليق، الكرز، اللونجان، الليتشى، الناشبي، النكتارين، الخوخ، الكمثرى، البرقوق، البرقوق المجفف، البطيخ</p> <p>الخضروات القرنبيط، الفلفل الأخضر (الفلفل)، الفطر، الخرة الحلوة</p> <p>مواد التحلية سوربيتول (420) مانيتول (421) إسومالت (953) مالتيتول (965) زيليتول (967)</p>	<p>البقوليات الفاصوليا المطبوخة، الحمص، الفاصوليا، العدس، فول الصويا</p>	<p>الخضروات الخرشوف، الهليون، الشمندر، البروكلي، كرنب بروكسل، الملفوف، الباذنجان، الشم، الثوم، الكراث، البامية، البصل (بجميع أنواعه)، الكراث الاندلسى، البصل الأخضر</p> <p>الحبوب القمح والجاودار بكميات كبيرة، مثل الخبز، اليسكويت، الكعكات، الكسكس، المعكرونة</p> <p>الفواكه تفاح الكاسترد، البرسيمون، البطيخ</p> <p>مواد متفرقة الشيكوريا، الهندباء، الإينولين، الفستق</p>	<p>الحليب حليب الأبقار أو الماعز أو الأغنام، الكاسترد، الآيس كريم، الزبادي</p> <p>الجبن الاجبان غير المنضجة الطرية، مثل الجبن القريش، الكريمة، الماسكربوني، الريكوتا</p>	<p>الفواكه التفاح، المانجو، الناشي، الكمثرى، الفواكه المعلبة في العصائر الطبيعية، البطيخ</p> <p>مواد التحلية الفركتوز، شراب الخرة عالي الفركتوز</p> <p>جرعة كبيرة من الفركتوز الكلبي مصادر الفواكه المركزة، كميات كبيرة من الفاكهة والفاكهة المجففة وعصير الفواكه</p> <p>العسل شراب الخرة، فرويزانا</p>

