



## Voedingslijst FODMAP-dieet

### Opmerkingen:

- Lees van alle verpakte voedingswaren op de ingrediëntenlijst na of er toegevoegde stoffen met FODMAPs in zitten. Ook van de verpakte producten die op de groene lijst staan, moet je de ingrediënten nalezen, aangezien de samenstelling per merk kan verschillen of soms gewoon verandert.
- FODMAPs zijn oplosbaar in water. Verboden voedingswaren kunnen dus *niet* in dezelfde pot of pan klaargemaakt worden en er achteraf uitgehaald. De stoffen zijn dan al in het eten gelekt.
- Grote hoeveelheden vet of suiker kunnen voor klachten zorgen, ook al bevatten ze geen FODMAPs. Let hier dus mee op.
- e vetgedrukte voedingswaren in de lijst zijn gevaarlijker dan de andere en kunnen in kleine hoeveelheden al enorme klachten uitlokken.

### Vlees

Alles

### Vis, zeevruchten en schaaldieren

Alles

## Groenten

WEL	NIET
Aardappel	Aardpeer
Alfalfa	Artisjok
Aubergine (beperkt)	Asperge
Avocado (max. 1/8)	Biet
Bamboescheuten	Bloemkool
Bok Choy, paksoi (beperkt)	Bonen
Broccoli (beperkt)	Erwten
Butternut pompoen (30 g)	Champignons
Chinese kool (beperkt)	<b>Knoflook</b>
Choy sum	Verse linzen
Courgette (beperkt)	Maïs
Daikon, wit (witte rammenas)	Paddenstoelen (behalve oesterzwam)
Ijsbergsla	Peultjes
Kale / boerenkool	<b>Prei (witte deel)</b>
Kool (beperkt)	Rode biet
Kerstomaatjes (handje)	Savooikool
Knolselder (beperkt)	Selder, wit of groen
Komkommer	<b>Sjalot (alle varianten van ui)</b>
Kropsla	Spruitjes
Linzen uit blik (beperkt)	Taro
Lollo rosso sla	<b>Ui (Ajuin)</b>
Maniok/cassave (beperkt)	Yucca
Oesterzwammen (half doosje)	Zongedroogde tomaat
Olijven ( <b>zonder</b> knoflook/ui)	Zuurkool
Paprika rood	

Paprika groen (beperkt)	
Pastinaak	
Pompoen	
Prei (enkel <b>donkergroene</b> toppen)	
Prinsessenbonen (sperziebonen/groene tuinbonen) (beperkt)	
Radicchio sla (beperkt)	
Radijsjes	
Rode kool (beperkt)	
Rucola	
Sojascheuten	
Spinazie (beperkt)	
Tomaat	
Tomaat, roma (beperkt)	
Wortel	
Zoete aardappel (beperkt)	

## Kruiden/specerijen

WEL	NIET
Peper, zout	Ui
Vers of gedroogd: Bieslook, chili, gember, basilicum, tijm, koriander, oregano, rozemarijn, marjolein, munt, kurkuma, citroengras, peterselie, salie, paprikapoeder, cayennepeper, laurier, mosterdzaad, jeneverbes, nootmuskaat, kardemom, asafoetida, kruidnagel, korianderzaad, komijn, venkelzaad, fenegriek, mosterdzaad, saffraan, anijs, kafferlimoenblaadjes	<b>Knoflook</b>
Donkergroene toppen van lente-uitjes of bosuien	Witte deel of zeer lichtgroene deel van lente-uitjes of bosuien (pijpajuin/schalullen)
Vanille	Kruidenmengelingen met ui, knoflook, tarwebloem, of andere verboden toevoegingen
Kaneel	

## Fruit

WEL	NIET
Aardbeien	Abrikoos
Ananas	Appel (of appelvezels)
Banaan (geelgroen, beperkt)	Aalbessen (rode bessen)
Bosbessen (blauwe bessen)	Braambessen
Charentais-meloen (cavaillon) (geen watermeloen)	Dadels
Citroen	Guave
Clementijn	Kaki
Druiven	Kersen, krieken
Framboos	Kokosnoot
Galiameloen (geen watermeloen)	Lychees
Honingmeloen	Mango
Kiwi (groen of geel)	Nashipeer
Limoen	Nectarine

Mandarijn	Peer
Sinaasappel	Perzik
	Pruim
	Vijgen
	Watermeloen

## Noten en zaden

WEL	NIET
Para-/brasilnoten	Cashewnoten
Hazelnoten (beperkt)	Pistachenoten
Walnoten	Psyllium
Pecannoten	
Macadamianoten	
Amandelen (beperkt)	
Kastanjes (max. 15 à 20)	
Maanzaad	
Sesamzaad	
Pompoenpitten	
Zonnebloempitten	
Pijnboompitten	
Lijnzaad (beperkt)	

# Zuivelproducten

WEL	NIET
Eieren	Melk
Lactosevrije vervangproducten (zie hieronder)	Melkproducten (behalve lactosevrije kaas, zie linkerkolom)
Amandelmelk	Yoghurt, karnemelk, roomijs, room, kaas, plattekaas/kwark, pudding, flan, slagroom, koekjes en gebak waar melk in zit, chocomelk, Fristi.
Sojamelk uit sojaproteïne	Wei, weipoeder, melkpoeder
Rijstmelk	Lactose
Hazelnootmelk (beperkt)	Sojamelk uit sojabonen
Lactosevrije room	
Lactosevrij ijs/yoghurt/kwark... met de juiste zoetstoffen (zie lijst zoetstoffen)	
<p>Lactosevrije kaas: Kaas is lactosevrij als er in de voedingswaardetabel van de verpakking 0g suikers staat of &lt;0,5g (lactose is een suiker). Kaas is ook lactosevrij als het expliciet vermeld staat op de verpakking. De meeste harde oude kazen zijn veilig.</p> <p>Bv.: Emmental, gouda, cheddar, feta, parmezaan, grana padano, pecorino, Oud Brugge, Oud Amsterdam, gorgonzola, provolone, camembert, de meeste briesoorten, bepaalde geitenkazen</p> <p>Pas op: kaas bevat meestal veel vet en kan hierdoor in grote hoeveelheden voor problemen zorgen</p>	
Lactase (melkzuur)	

# Aardappelbereidingen, rijst, brood, ... (koolhydraten)

WEL	NIET
Aardappel	Voorverpakte aardappelbereidingen met verboden toevoegingen
Frietjes (zonder foute toevoegingen bv. Lutosa Belgische frieten of McCain Frieten Op z'n Belgisch) of zelfgemaakte frietjes	Frietjes met verboden toevoegingen
Rijst	Kroketten
Rijstnoedels	Tarwe, producten uit tarwe of tarwebloem (bv. brood, pasta, pizzadeeg, koekjes, bladerdeeg, kruimeldeeg, ...)
Glutenvrije pasta uit maïs- of rijstbloem	Pasta (uit tarwebloem)
Puree zonder melk/room	Puree (standaard bereiding)
Quinoa	Gerst, rogge, afgeleide producten uit deze graansoorten
Glutenvrij brood zonder verboden toevoegingen (check bv. zoetstoffen)	Brood, pistolets, sandwiches enz.
Polenta	Tarwebloem
Havermout, haver	Erwtenmeel
Boekweit en afgeleide producten	Bonenmeel
Gierst en afgeleide producten	Grammeel
Maisbloem en maïsmeel, maïszetmeel	Maizena (indien deze lactose bevat)
Rijstbloem en rijstmeel	Kikkererwtenmeel
Glutenvrije bloem zonder verboden toevoegingen	

# Zoetstoffen

Beperk steeds je suikerinname, aangezien deze stoffen symptomen kunnen triggeren, ook al zijn ze toegestaan.

WEL (steeds beperkt)	NIET
Suiker	Fructose
Glucose, glucosesiroop	Maltitol
Ahornsiroop/esdoornsiroop/maple syrup	Sorbitol
Rijstsiroop	Xylitol
Dextrose	Malto-dextrine zonder bron aangegeven
Stevia	Mannitol
Palmsuiker	Alle andere zoetstoffen op "-ol"
Rijstmoutsiroop	Inuline
	Isomalt
	Invertsuiker
	Honing
	Fructose
	Agavesiroop
	Golden syrup
	Kokosbloesemuiker
	Fruitsuiker, vruchtensuiker
	Melasse
	Erythritol



## Dranken

Drink het liefst water. In de eliminatiefase is het beter om alcohol even helemaal achterwege te laten. Drink je toch alcohol, hou het dan bij één glas, aangezien dit snel voor klachten kan zorgen. Drink het ook niet te vaak.

WEL	NIET
Water	Sterke zwarte thee >1 grote kop
Slappe zwarte thee	Chai thee
Witte thee	Oolong thee
Groene thee	Kamillethee
Rooibosthee	Venkelthee
Koffie	Melk, dranken op basis van melk
Melkvervangers (zie lijst zuivel)	Karnemelk
Vers fruitsap van de juiste vruchten (zie lijst fruit) (beperkt)	Fruitsap uit concentraat, of van de verkeerde fruitsoorten (bv. appelsap)
Droge witte wijn (bv. Chardonnay)	Drinkyoghurt
Rode wijn	Dessertwijnen
Schuimwijn	Porto
Bier	Cider
Wodka	Rum
Gin	Tequila
Whisky	Cachaça
Jenever	Romige jenever
Tomatensap (1 glas)	Likeuren, zoete of fruitige dranken
Slappe kruidenthee (1 kopje)	
Pepermunthee	

## Andere

WEL	NIET
Plantaardige olie, alle soorten (olijf, maïs, koolzaad, arachide, zonnebloem, kokos ...)	Sauzen met foute of onbekende ingrediënten
Boter	Hummus
Azijn, wijnazijn, appelazijn, moutazijn, rijstwijnazijn (alles 2 eetlepels)	Pesto
Gedroogde banaan (beperkt – 20)	Gedroogd fruit
Bouillonblokjes zonder FODMAP ingrediënten (bv. Knorr kip – niet Finesse) of zelfgemaakte bouillon van veilige groenten en kruiden	Bouillonblokjes (bevat meestal ui, prei, enz.)
Cacaopoeder (2 grote eetlepels)	Carobpoeder, carob
Azijn, balsamico (1 eetlepel)	
Sojasaus	
Zeewier nori	
Zeewier wakame (2 eetlepels)	
Misopasta	
Sambal oelek – zonder FODMAP ingrediënten bv. merk Suzi Wan	
Kappertjes	
Tomaten in blik (92 g)	
Tomatenpuree (2 eetlepels)	
Mosterd (zonder ui/knoflook of onbekende specerijen)	
Wasabi	
Amandelpasta (1 eetlepel)	
Vegemite (1 eetlepel)	
Tamarindepasta (½ eetlepel)	
Pindakaas zonder verboden ingrediënten (2 eetlepels)	
Worcestersaus (dit bevat ajuin, maar die is verwerkt op een manier die geen symptomen veroorzaakt) (2 eetlepels)	
Mayonaise (2 eetlepels)	
Edelgist (1 eetlepel), Vanille essence, Agar Agar, Gelatine	
Zwarte chocolade zonder melk/wei/..., zonder verboden zoetstoffen	