



Low FODMAP diæt
Kostråd



Kostråd til dig som har irritabel tarm

	Kan indgå i diæten	Skal udelukkes i diæten
Fruktose (skal ikke udelukkes hvis der foreligger negativ test for fruktose intolerance)	Frugter som fx: appelsin, banan, blåbær, citron, hindbær, honningmelon, jordbær, kiwi, lime, passionsfrugt, vindruer Ahorn sirup Sødemidler: alle undtagen polyoler og fruktose	Frugter som fx: æbler, pærer, fersken, mango, vandmelon, syltet frugt og frugt fra dåse Honning Sødemiddel: fruktose Frugtjuice Tørret frugt
Laktose (skal ikke udelukkes hvis der foreligger negativ test for laktose intolerance)	Laktosefri mælk Risdrink Havredrik Faste oste dog inkl. brie og camembert Laktosefri yoghurt Sorbet (fx af citron eller jordbær) Smør	Mælk (gælder både fra ko, får eller ged) Is Yoghurt
Oligosakkarider	Grøntsager som fx: auberginer, bambusskud, bok choy, grønne bønner, gulerod, selleri, tomat, majs, salat, pastinak, sølvbede og græskar Glutenfrit brød og havre	Grøntsager som fx: artiskokker, asparges, hvidløg, løg, porrer, rødbede, ærter og kål Hvede og rug Bælgfrugter som fx: linser, kikærter, bønner Inulin og Oligofruktose
Polyoler	Sødemidler: sukker (sucrose), glukose og kunstige sødemidler der ikke ender på -ol.	Frugter som fx: æbler, abrikoser, kirsebær, nektarin, fersken, pære, lychee, blomster, svesker og vandmelon Grøntsager som fx: avocado, blomkål og svampe Sødemidler som fx: Sorbitol, mannitol, xylitol, maltitol og isomalt

Fødevarergruppe	Kan indgå i diæten	Undgå dette i diæten
Brød og bagning	Glutenfrit brød, speltbrød bagt på surdej (50 g) Bagepulver, gær, natron	Hvedebrød, rugbrød og speltbrød
Drikkevarer	Almindelig saftevand, almindelig sodavand, kaffe i begrænsede mængder dansk vand, sukkerfri saft, sukkerfri sodavand, te (alle slags undtagen Chai-te med cikorie), vand og øl, vin + alkohol i begrænsede	Chai-te med cikorie, cider, hvedeøl, juice, rom
Fedtstof	Margarine, mayonnaise, olie, smør	
Frugt Frugter fra "minus-listen" kan i nogle tilfælde indgå i små mængder. Se side 8	Ananas, appelsin, banan, blåbær, cantaloupe melon, citron, clementin, dragefrugt, durian, galia melon, hindbær, honningmelon, jordbær, kiwifrugt, limefrugt, mandarin, papaya, passionsfrugt, rabarber, solbær, stjernefrugt, tranebær (frisk), vindruer	Abrikos, blommer, boysenbær, brombær, fersken, figen, frugt fra dåse i saft fra ovenstående frugter, daddel (frisk), granatæble, grapefrugt, kirsebær, lychee, mango, nektarin, pære, svesker, tørret frugt (fx rosiner, abrikos, figen), vandmelon, æble
Grøntsager	Agurk, aubergine, bambus-skud, bok choy, bønnespirer, chili, courgette (squash), fennikel, flåede tomater, forårsløg (kun den grønne del), græskar, grønne bønner, gulerod, hvidkål, kartoffel, knoldselleri, majroe, okra, oliven, pastinak, peberfrugt, purløg, quorn, radise, salat, spinat, sølvbede, tang (nori), tofu, tomat, vandkasterne	Artiskokker, asparges, avocado, baked beans, bladselleri, blomkål, broccoli, brune bønner, butternut squash, bønner og bælgfrugter (kikærter, champignon, forårsløg, hvide bønner, hvidløg, jordskokker, kidney-beans, kål, linser, løg, majs, porre, rosenkål, rødbede, soyabønner, sukkerærter, svampe, sød kartoffel, ærter
Juice		Undgå generelt alle former for juice, da fruktoseindhold er højt
Kager og kiks	Glutenfri kager, havregrynskugler (hjemmelavede), marengs	Alle kager og kiks med hvedemel (digestive, mariekiks, sandkager, bagerbrød osv.)
Mel og kornprodukter	Boghvede, enkorn, havre (kun 1 dl pr måltid), hirse, kartoffelmel, majsmel, polenta, quinoa, ris	Amarant, byg, couscous, emmer, fuldkornshvedemel, hvede (inkl. bulgur, hvedekerner), rug (inkl. rugmel og rugkerner)

Fødevaregruppe	Kan indgå i diæten	Undgå dette i diæten
Morgenmadsprodukter	Havregryn (kun 1 dl pr måltid), cornflakes + glutenfri produkter	Hvede, rug og branprodukter (fx All-Bran)
Mælk og mælkeprodukter	Havredrik, kokosmælk, laktosefri mælk, risdrik, soyadrik	Mælk (komælk, fåremælk, gedemælk) Drikkeyoghurt, kakaomælk, koldskål, kondenseret mælk, mælkepulver, soyadrik med vanille, soyakakaodrik
Nødder og frø	Græskarkerner, hørfrø, peanuts, pecannødder, pinjekerner, sesamfrø, solsikkefrø, valnødder	Cashewnødder, hasselnødder, kokos, mandler, pistacienødder
Ost	Bløde oste som blåskimmel, brie, camembert, mozzarella Fast ost som cheddar, feta, friskost, gouda	Kvark
Panering og dej	Til panering kan bruges cornflakes, glutenfrit brød, havregryn, polenta,	Færdig pizza, indbagt fisk, indbagte rejer, kylling nuggets, paneret fiskefilet, pølsehorn mm., tærtedej
Pasta og nudler	Glutenfri pasta boghvede nudler/pasta risnudler	Alt frisk og tørret pasta, bulgur, færdig nuddelret, spelt pasta, ægnudler
Sovser og dressinger	Hjemmelavet sovs uden bouillonterninger fx med egen hjemmelavet fond kogt på grønt eller kød og jævnet med maizena. Ketchup Kokosmælk Olie / eddike dressing Sennep og fiskesovs	Læs varedeklaration på alle bouilloner, dressinger, færdigretter, sovser, supper og undgå følgende:; hvidløg, hummus, løg, løgekstrakt og andre versioner af porre og hvidløg, tørret løg / hvidløg
Sukker, slik og sukkerfri produkter	Ahornsirup, almindeligt sukker, aspartam, asulfam K, hermesetas, mørk chokolade, saccharin, sirup, skumfiduser, stevia, syltetøj og marmelade	Gajoler, honning, maltitol, mannitol, proteinpulver, sukkerfrit slik – se efter at der IKKE er sorbitol, sukkerfrit tygegummi, xylitol eller isomalt på varedeklaration
Tilsætningsstoffer		Inulin, oligo-fruktose, FOS, GOS
Yoghurt	Laktosefri yoghurt, soyayoghurt uden problemfrugt (Alpro)	Fromage frais, frugtyoghurt, yoghurt, skyr

Fødevarer som kan indgå i små mængder

Hvor stort et indhold af FODMAPs man tåler på en dag varierer meget fra person til person, men de fleste tåler små mængder i måltidet. Følgende liste indeholder fødevarer fra minuslisten, men nye analyser fra den australske fødevardatabase på Monash University viser, at hvis man holder sig til disse anbefalede mængder tåles de som regel fint. Vælg kun en ting fra listen pr måltid – tag derfor ikke både broccoli og rosenkål i et måltid, men en af tingene.

Artiskokhjerter	30 g pr måltid
Asparges	15 g pr måltid
Avocado	40 g pr måltid
Bladselleri	12 g pr måltid
Broccoli	50 g pr måltid
Bulgur	45 g pr måltid
Butternut Squash	30 g pr måltid
Grapefrugt	100 g
Granataëble	40 g
Hasselnødder	15 g pr måltid
Kirsebær	20 g pr måltid
Majs	40 g pr måltid
Mandler	10 g pr måltid
Pasta, kogt	75 g pr måltid
Rosenkål	40 g pr måltid
Rosin, tørret	15 g pr måltid
Rødbede	20 g pr måltid
Savoykål	35 g pr måltid
Speltbrød	25 g pr måltid
Speltbrød, surdej	50 g pr måltid
Tranebær, tørret	15 g pr måltid
Ærter	35 g pr måltid

Inspiration til dagens måltider

Morgenmad

- Glutenfrit brød med ost og / eller marmelade
- Havregryn med laktosefri mælk (gerne tilsat lidt hakkede nødder og frisk frugt)
- Æg, et par skiver bacon / skinke med glutenfrit brød
- Lille omelet
- Cornflakes med laktosefri mælk og lidt frisk frugt
- Laktosefri yoghurt
- Havregrød

Frokost

- Glutenfri brød med kød og fiskepålæg (alt "rent" kødpålæg som fx skinke, kylling, laks, tun, æg)
- Salat med tun / kylling / skinke og feta + oliven
- Rester fra aftensmad
- Sushi

Aftensmad

(husk bl.a. ingen løg, hvidløg eller svampe)

- Kød, fisk eller fjerkræ med ris / kartofler / glutenfri pasta og grøntsager fra plus-listen
- Risotto
- Omelet
- Bagte kartofler med fyld
- Grøntsagssuppe af grøntsager fra plusliste med glutenfrit flutes

Mellemmåltider

- Frugt fra pluslisten
- Riskiks
- Glutenfrit knækbrød med ost
- Stave af gulerødder, peberfrugt, agurk og cherrytomat
- Smoothie af frosne bær + laktosefri mælk / rismælk

Glutenfrit knækbrød

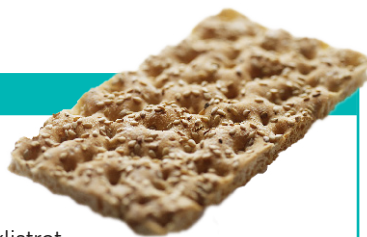
- | | |
|--------|--|
| 1 dl | havregryn |
| 1 dl | solsikkefrø |
| 1 dl | hørfrø |
| 1 dl | græskarkerner |
| 1 dl | sesamfrø |
| 2 dl | vand |
| 1 ¼ dl | olie |
| 3 dl | mel fx majsmel, rismel, jyttemel eller anden glutenfri variant |
| 1 tsk. | bagepulver |
| 1 tsk. | salt |

Rør alle ingredienser sammen i en skål. Brug en grydeske, da massen bliver meget klistret. Del dejen i 2, og rul hver del ud mellem 2 stykker bagepapir til ca. 2 mm tykkelse.

Fjern det øverste stykke bagepapir og del dejen i aflange tern med et pizzahjul.

Bages i en forvarmet ovn ved 180 grader i 20 - 25 min. til de er sprøde og gyldne.

Afkøles på en rist, og opbevares lufttæt.



Tips til diæten

App om diæten

Til Iphone og iPad er der lavet app fra Monash University. Hedder "the Monash University low FODMAP diet". Den indeholder nyeste data og er der uoverensstemmelser mellem data i dette hæfte og app, er det app man skal følge, da den henter data fra nyeste forskning fra Australien.

Anbefalet læsning

"Low FODMAP diet – giver ro i maven" af forfatterne Stine Junge Albrechtsen, Mette Borre, Lisbeth Jensen, Marianna Lundsteen Jacobsen og Cæcilie Gamsgaard Seidel.

Hvidløgsolie

Hvis du savner smagen af hvidløg, kan du lave din egen olie. Hak nogle fed frisk hvidløg (fx 10 stk.) og tilsæt dem til en flaske olivenolie. Lad det stå og trække smag i en uge. Husk at fjerne hvidløgsfed inden du bruger olien.

Glutenfri og laktosefri fødevarer

Disse varer er oftest placeret særskilt i supermarkedet. Spørg personalet hvis du ikke kan finde det. Mange helsekostbutikker har et bredt udvalg af allergivenlige produkter. På nettet findes også en række udbydere.

Hvad med E-numre?

Der er ikke problemer i forhold til laktose i E-numre, men polyoler og gluten har E-numre, som du skal undgå i de uger, du er på FODMAP diæt.

Følgende sødestoffer bør undgås:

- E 420: Sorbitol
- E 421: Mannitol
- E 953: Isomalt
- E 965: Maltitol, maltitolsirup
- E 967: Xylitol

Links

www.allergikost.com

Internetbutik med mange glutenfri og laktosefri fødevarer.

www.coeliaki.dk

Patientforening for patienter med cøliaki – mange gode råd til at undgå gluten.

www.astma-allergi.dk

Astma og allergiforbundets side – se under fødevarerallergi.

www.foodintolerancemanagement-plan.com.au/food_intolerance_plan_management.html

Kilder

- Sue Shepherd og Peter Gibson: Food Intolerance management plan, penguin books, 2011
- Sue Shepherd og Peter Gibson: "Evidence-based dietary management of functional gastrointestinal symptoms: the FODMAP approach", Journal of gastroenterology and hepatology, 2010

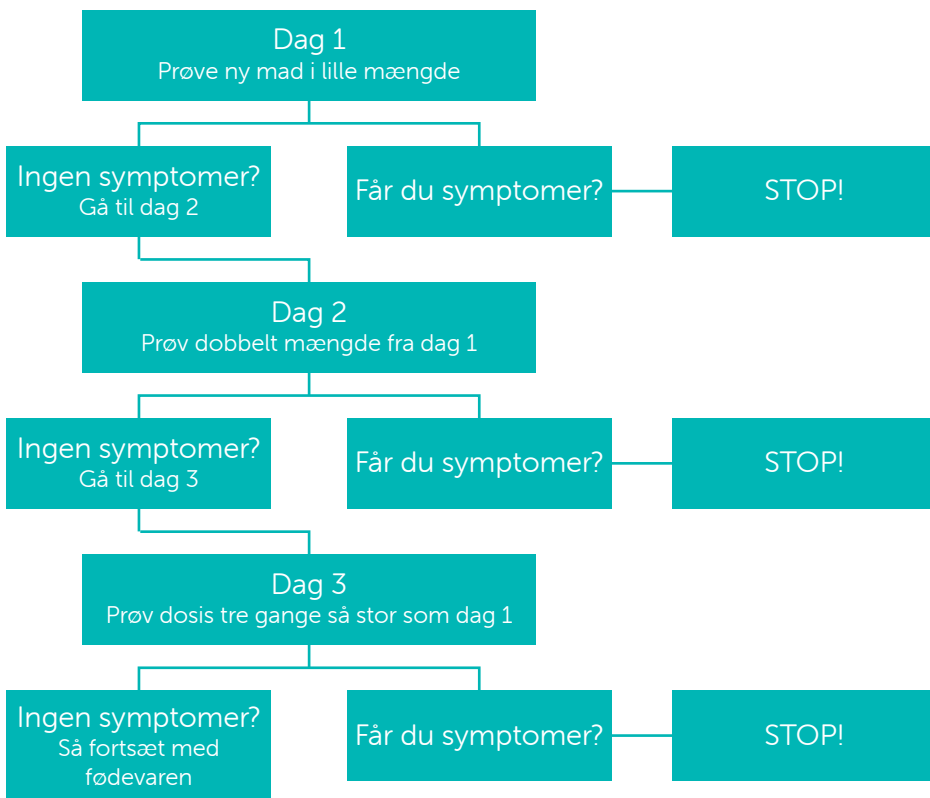
Hvordan genindføres FODMAPS i kosten?

Når du har været på diæt i de aftalte 6 - 8 uger, er det på tide at genindføre FODMAPS igen en ad gangen. Det kan gøres på følgende måde:

- Du skal være helt symptomfri i min. 3 dage, før du begynder at prøve fx laktose, gluten eller anden mad igen. Når du er det, kan du benytte nedenstående model
- Vent tre dage uden symptomer og så kan du starte med ny mad igen

Hvad er gode fødevarer at starte med?

Du skal helst vælge fødevarer, der indeholder én slags FODMAPS ad gangen. Fx er vandmelon en skidt start, fordi det indeholder både fruktose, polyoler og fruktaner = 3 FODMAPS på en gang. Det samme er tilfældet med æbler, ferskner og pærer, der både indeholder fruktose og polyoler.



Gode begynder ting vil derfor være

Fruktose

½ mango, 1 tsk. honning eller en håndfuld sukkerærter

Polyoler

2 tørrede abrikoser, 1 stykke sukkerfrit tyggegummi eller et par gajoler (sukkerfri lakridser)

Fruktaner

1 skive hvedebrød / rugbrød, 1 spsk. tilberedt løg, 1 porre eller 1 fed hvidløg

Laktose

125 ml mælk

Galacto-oligosaccharider

2 spsk. bønner eller linser (kikærter, brune bønner e.l.)

Prøv eksempelvis at lave følgende skema:

Dag	Mængde	Symptom
1	125 ml mælk	Ingen
2	250 ml mælk	Ingen
3	375 ml mælk	Rumlen, oppustet

Egne skemaer:

Dag	Mængde	Symptom
1		
2		
3		

Dag	Mængde	Symptom
1		
2		
3		

Dag	Mængde	Symptom
1		
2		
3		

Dag	Mængde	Symptom
1		
2		
3		

Egne notater

Egne notater

Aleris-Hamlet Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris-hamlet.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris-hamlet.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris-hamlet.dk

Herning

Poulsgade 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris-hamlet.dk

Aleris-Hamlet Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris-hamlet.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris-hamlet.dk

www.aleris-hamlet.dk

Telefon åbningstider i kundeservice

	Vest	Øst
Mandag - torsdag	8 - 18	8 - 18
Fredag	8 - 15	8 - 16
Lørdag - søndag	Lukket	Lukket