


















HOGE FODMAP-VOEDING

vs. LAGE FODMAP-VOEDING

Voeding	Hoge FODMAP-Voeding	Lage FODMAP-voeding
Groenten	 <p>Artisjok, asperges, bloemkool, knoflook, groene erwten, prei, champignons, ui, suikererwten, peultjes, ui en knoflookzout</p>	 <p>Edamame, aubergine, sperziebonen, paksoi, paprika, wortel, bieslook, komkommer, boerenkool, sla, aardappel, spinazie, tomaat, courgette</p>
Fruit	 <p>Appels, bananen, appelsap, kersen, gedroogd fruit, mango, nectarines, perziken, peren, pruimen, watermeloen</p>	 <p>Bosbessen, meloen, druiven, suikermeloen, Zespri Kiwifruit*, sinaasappels, ananas, frambozen, aardbeien</p> <p><small>* Zespri Kiwi is gecertificeerd als een lage FODMAP-voeding door de Monash-universiteit.</small></p> 
Milde en zuivelproducten	 <p>Karnemelk, koemelk, room, banketbakkersroom, gecondenceerde melk, ijs, sojamelk, yoghurt</p>	 <p>Amandelmelk, brie, cheddar, fetakaas, lactosevrije melk, Parmezaanse kaas</p>
Eiwitten	 <p>Gebakken bonen, zwarte bonen, boterbonen, witte bonen, rode bonen</p>	 <p>Rundvlees, tonijn in blik, kip, eieren, vis, varkensvlees, tofu (stevig), kleine porties ingeblikte en uitgelekte kikkererwten en linzen</p>
Noten en zaden	 <p>Cashewnoten en pistachenoten</p>	 <p>Chia-zaden, macadamianoten, pindanoten, pecannoten, pompoenpitten, sesamzaadjes, zonnebloempitten, walnoten</p>
Brood en granen	 <p>Tarwe-, rogge- en gersthoudende producten</p>	 <p>Bruine rijst, maïstortilla's, haver, polenta, quinoa, zuurdesembrood, witte rijst</p>
Warme dranken	 <p>Kamillethee, venkelthee, oolong-thee</p>	 <p>Koffie, groene thee, zwarte thee, peperminthee</p>
Suikers en zoetstoffen	 <p>Glucosestroop met hoog fructosegehalte en honing</p>	 <p>Donkere chocolade, ahornsiroop, tafelsuiker</p>

Dit zijn voorbeelden van te vermijden voedingsmiddelen versus voedingsmiddelen die je mag eten als je een laag FODMAP-dieet volgt. Een zorgverlener kan je helpen om de beste voedingsmethode voor jouw gezondheid te bepalen.

⁶ App laag FODMAP-dieet / Monash FODMAP – Monash Fodmap <https://www.monashfodmap.com/i-have-ibs/get-the-app/>. Bekeken 21 februari 2018.

⁷ Monash-universiteit. The Monash University Low FODMAP Diet Booklet 5th ed. Melbourne, illegible Monash-universiteit, 2015.