

Potraviny s vysokým obsahom FODMAP

Zoznam potravín s vysokým obsahom FODMAP používajte iba ako orientačnú pomôcku. Vždy sa riadte najmä svojím potravinovým denníkom, pretože každý človek je iný a môže reagovať na potraviny odlišne

Mliečne výrobky- laktoza

- Podmaslie
- Kondenzované mlieko
- Tvaroh (viac než 2 polievkové lyžice)
- Kravské mlieko (ktoré nie je bezlaktózové)
- Jogurt z kravského/kozieho mlieka (viac než 1 polievková lyžica)
- Smotana (viac než 2 polievkové lyžice)
- Smotanový syr (viac než 2 polievkové lyžice)
- Puding
- Zahuštené (evaporované) mlieko
- Halloumi (viac než 3 plátky)
- Zmrzlina (viac než 1 kopček)
- Tvarohový syr – quark (viac než 2 polievkové lyžice)
- Queso syr (viac než 2 plátky)
- Ricotta (viac než 2 polievkové lyžice)
- Kyslá smotana (viac než 2 polievkové lyžice)
- Šľahačka (viac než ½ šálky)

Sladidla

- Agávový sirup (viac než 1 čajová lyžička) – fruktóza
- Jablkový sirup – fruktóza, sorbitol
- Zlatý sirup (viac než 1½ čajovej lyžičky) – fruktány
- Kukurličný sirup s vysokým obsahom fruktózy – fruktóza

- Med (viac než ½ čajovej lyžičky) – fruktóza
- Melasa (viac než 1 čajová lyžička) – fruktány, fruktóza

Zelenina (Vegetables)

- Artičok (hlávkový, jeruzalemský) – fruktány
- Špargľa (viac než 3 kúsky) – fruktóza, fruktány
- Červená repa – čerstvá (viac než 2 malé) – fruktány
- Bôb/broad beans, fava beans – galaktány (GOS)
- Stonky brokolice (viac než ⅓ šálky) – fruktány
- Hlavice brokolicových výhonkov – broccolini (viac než ½ šálky) – fruktány
- Ružičkový kel (viac než 4 kusy) – fruktány
- Maslová tekvica / Butternut (60 g) – fruktóza
- Šampiňóny (biele) – mannitol (polyol)
- Karfiol (viac než ¾ šálky) – mannitol (polyol)
- Zeler – koreň (viac než ⅓ priemeru) – mannitol, fruktány
- Zeler – vňať (viac než 1⅓ stonky) – mannitol
- Kapusta biela – common cabbage (viac než 1 šálka) – mannitol
- Cuketa/zucchini (viac než ⅓ strednej) – fruktány (vo vyšších množstvách)
- Hlivové huby – Enoki mushrooms – mannitol (polyol)
- Fenykl – bul'va (viac než ¾ šálky) – fruktány
- Hrášok – čerstvý/mrazený (viac než ⅓ šálky) – galaktány (GOS)
- Portobello huby – mannitol (polyol)
- Paprika červená, oranžová, žltá (viac než ⅓ šálky) – polyoly (len vo väčších množstvách)
- Kapusta savojská (viac než ¾ šálky) – mannitol
- Shiitake huby – mannitol (polyol)
- Malé nakladané cibul'ky – fruktány
- Kukurica – sladká (viac než ½ šálky) – sorbitol, fruktány
- Sladké zemiaky (viac než ½ šálky) – mannitol (polyol)
- Cherry paradajky (viac než 5 kusov) – fruktóza (vo väčšom množstve)
- Bežná paradajka (viac než 75 g) – fruktóza (vo väčšom množstve)

-Paradajka strapcová / vine (viac než 75 g) – fruktóza (vo väčšom množstve)

-Paradajka roma (viac než 48 g) – fruktóza (vo väčšom množstve)

Cibuľové produkty

- Sušená cibuľová múčka / granule – fruktány
- Pór – biela časť – fruktány
- Šalotka – fruktány
- Španielska / červená cibuľa – fruktány
- Jarná cibuľka – biela časť (viac než 30 g) – fruktány
- Biela cibuľa – fruktány

Cesnak a cesnakové produkty

- Čierny cesnak – fruktány
- Mletý cesnak – fruktány
- Sušený cesnak – fruktány
- Strúčiky cesnaku – fruktány
- Cesnaková soľ – fruktány

(Pozn.: všetky formy cesnaku sú high FODMAP.)

Orechy

- Mandle (25 alebo viac) – GOS (galaktány)
- Mandľová múka (viac než ¼ šálky) – GOS
- Kešu oriešky – GOS + fruktány
- Píniové oriešky – nízke FODMAP v malých množstvách; vo väčších GOS
- Pistácie – GOS + fruktány

Vegánske „mäsové“ náhrady

- Hrachový proteín (ak produkt nebol testovaný na FODMAP) – GOS (galaktány)

- Hodvábne tofu (silken tofu) – FODMAP stúpa: fruktány + GOS

(Pozn.: silken tofu je high FODMAP, pevné tofu je low FODMAP.)

- Textúrovaný sójový proteín – GOS + fruktány
- Vegetariánske mleté „mäso“ (ak obsahuje cibuľu) – fruktány (z cibule)

Ovocie

- Jablká – fruktóza, sorbitol
- Marhule (viac než 2 stredné) – sorbitol
- Avokádo (viac než 60 g) – sorbitol
- Černice (viac než 6 ks) – polyoly (sorbitol)
- Boysenberries (viac než 6 ks) – sorbitol
- Konzervované marhule – sorbitol
- Konzervované broskyne – sorbitol
- Melón cantaloupe (viac než ¾ šálky) – fruktóza (vo väčšom množstve)
- Čerešne – sorbitol, fruktóza
- Smotanové jablko (custard apple) – sorbitol
- Feijoa – sorbitol
- Čerstvý kokos (viac než ¾ šálky) – polyoly (mannitol)
- Čerstvé figy – fruktóza
- Grapefruit (viac než ½ malého) – fruktóza
- Hrozno (viac než 2 bobule) – fruktóza
- Melón honeydew (viac než ½ šálky) – fruktóza
- Longan – sorbitol
- Liči – sorbitol
- Mango – vysoká fruktóza
- Nektárinky – sorbitol
- Broskyne – sorbitol
- Hrušky – fruktóza, sorbitol
- Tomel / kaki (persimmon) – fruktóza
- Slivky – sorbitol
- Semienka granátového jablka (viac než ¼ šálky) – fruktóza
- Sušené slivky (prunes) – sorbitol
- Maliny (viac než ½ šálky) – fruktóza (vo väčšom množstve)
- Zrelý banán (viac než ½ stredného) – fruktány

- Jahody (viac než 5 ks) – fruktóza (vo väčšom množstve)
- Nezrelý banán (viac než 1 stredný) – fruktóza (pri väčšom množstve; inak nízke FODMAP)
- Vodový melón (watermelon) – vysoká fruktóza

Sušené ovocie

- Ríbezle sušené (viac než 1 PL) – fruktóza
- Sušené marhule – sorbitol
- Sušený kokos (viac než ½ šálky) – polyoly (mannitol)
- Sušené brusnice (viac než 2 PL) – fruktóza
- Sušené d'atle bez kôstky (viac než 5 ks) – fruktóza
- Sušené figy – fruktóza
- Sušené mango – fruktóza
- Sušený pawpaw (papája) – fruktóza
- Sušený ananás – fruktóza
- Hrozienka (viac než 1 ČL) – fruktóza
- Sultánky – fruktóza

Potraviny s pridaným sorbitolom alebo mannitolom

(skontrolujte etikety – oba sú polyoly)

- Pastilky na osvieženie dychu – sorbitol / mannitol
- Žuvačky – sorbitol / mannitol
- Lieky proti prechladnutiu a chrípke – sorbitol
- Sirup proti kašľu – sorbitol
- Tekuté lieky proti bolesti – sorbitol
- Proteínové prášky – často sorbitol alebo mannitol
- Produkty „bez cukru“ – sorbitol / mannitol
- Výživové doplnky – sorbitol / mannitol
- Pastilky alebo spreje na hrdlo – sorbitol

Potraviny na báze obilnín

- Amarantová múka – fruktány
- Jačmenná múka – fruktány
- Bulgur (burghul) – fruktány
- Gaštanová múka – fruktóza (mierne)
- Kokosová múka – polyoly (mannitol)

- Cornflakes – obyčajné (viac než ½ šálky) – fruktány
- Kukuričné sucháre/thins (1 alebo viac) – fruktány
(čistá kukurica je OK, ale výrobky bývajú zmiešané so pšenickou)
- Kuskus z ryže a kukurice (viac než ¼ šálky) – fruktány
- Kuskus z pšenice (viac než ¼ šálky) – fruktány
- Freekeh – fruktány
- Bezlepkový chlieb z ryže a chia (1 plátok alebo viac) – často fruktány (z vláknin typu inulín)
- Granola s ovocím a orieškami – fruktóza + fruktány
- Lupinová múka – GOS (galaktány)
- Müsli alebo granola tyčinky – fruktóza, fruktány, polyoly (podľa surovín)
- Viaczrnný pšeničný chlieb – fruktány
- Pumpernickel chlieb – fruktány
- Ražný chlieb – fruktány
- Ražné sucháre – fruktány
- Ražná múka – fruktány
- Ražný kváskový chlieb – fruktány (nižšie, ale stále high)
- Krupica (semolina) – fruktány
- Špaldové vločky – fruktány
- Špaldová múka – fruktány
- Špaldové cestoviny (viac než ½ šálky) – fruktány
- Sušienky / keksíky z pšenice – fruktány
- Pšeničné gnocchi – fruktány
- Pšeničné otruby – fruktány
- Pšeničná múka – fruktány
- Pšeničné cestoviny (viac než ½ šálky) – fruktány
- Biely pšeničný chlieb (viac než 1 plátok) – fruktány
- Celozrnný pšeničný chlieb – fruktány

Strukoviny

- Celozrnná múka (wholemeal flour) – fruktány
- Beans + Legumes (Fazuľa a strukoviny)
- Adzuki fazuľa – GOS (galaktány)
- Čierna fazuľa (black beans) – GOS + fruktány

- Varená šošovica (viac než ¼ šálky) – GOS + fruktány
- Borlotti fazuľa – GOS + fruktány
- Maslová fazuľa (butter beans) – GOS + fruktány
- Konzervovaný cícer (viac než ¼ šálky) – GOS
- Haricot fazuľa (biela fazuľa navy) – GOS + fruktány
- Mungo fazuľa (sušená & varená) – GOS

Potraviny, ktoré bežne obsahujú inulín

(Inulín = frukto-oligosacharidy = FOS = fruktány)

Patrí medzi high FODMAP vlákniny.

- Priemyselne vyrábané potraviny – chlieb, jogurty, ryžové chrumky, musli tyčinky, cereálie
– obsahujú fruktány (inulín)
(často pridávaný ako vláknina alebo „prebiotikum“)
- Prebiotické doplnky
– fruktány (inulín, FOS)
- Probiotické doplnky
– často obsahujú fruktány ako prebiotickú zložku
- Proteínové prášky
– často pridaný inulín → fruktány
- Doplnky výživy
– fruktány (ak obsahujú inulín, FOS, čakankovú vlákninu)

Nápoje

- Jablkový džús – fruktóza
- Čierny čaj (silne lúhovaný – viac než 180 ml) – fruktány (vo veľkej koncentrácii)
- Sýtené nápoje z high-FODMAP ovocných štiav alebo sladidiel – fruktóza / polyoly (podľa surovín)
- Chai čaj (silný nálev) – fruktány (koreniny)
- Harmančekový čaj – fruktány
- Crisantenový čaj (viac než 180 ml) – fruktány
- Kokosová voda (viac než 100 ml) – fruktóza

- Káva s kravským mliekom (ak nie je bezlaktózové) – laktóza
- Púpavový čaj (silný nálev) – fruktány
- Fenyklový čaj – fruktány
- Sýtené nápoje s high-FODMAP ovocím alebo sladidlami – fruktóza / polyoly
- Bylinkové čaje (rôzne) – často fruktány
- Kombucha (viac než ¾ šálky) – fruktóza + polyoly
- Oolong čaj – fruktány (pri silnom lúhovaní)
- Pomarančový džús – fruktóza (vo väčšom množstve)
- Rum – polyoly (niekedy aj fruktóza v ochutených verziách)
- Sójové mlieko z celých sójových bôbov – GOS (galaktány)
- Sladké vína – fruktóza

Dochucovadlá

- Ancho chilli – fruktány (mierne, podľa množstva)
- Balzamikový ocot (viac než 1 PL) – fruktóza
- Komerčné dipy s cibuľou, cesnakom, cícerom (napr. hummus, tzatziki) – fruktány + GOS
- Sušené chipotle chilli (celé) – fruktány (pri vyššom množstve)
- Džem sladený sirupom z kukurice s vysokým obsahom fruktózy – fruktóza
- Kečup / paradajková omáčka (viac než 3 ČL) – fruktóza
- Kimchi (viac než 3 PL) – fruktány (z cesnaku a cibule)
- Džem zo zmiešaného ovocia – fruktóza
- Omáčka na cestoviny s cibuľou a cesnakom – fruktány
- Kyslá kapusta (viac než 2 PL) – mannitol (polyol)
- Vývar/bujón pripravený s cibuľou alebo cesnakom – fruktány
- Zeleninové nakladaniny / relishes – fruktóza alebo fruktány (závisí od receptu)