

Low-FODMAP Lebensmittel – Ampelliste

Eigene Einstufung von SmarTasty: Jedes Lebensmittel wird mit derselben festen Regel geprüft wie unsere Rezepte mit dem Etikett „FODMAP“. 132 Lebensmittel, Stand Oktober 2026.

- Grün: in üblicher Portion FODMAP-arm.
- Gelb: auf die Menge achten. Eine kleine Portion ist FODMAP-arm, eine große nicht.
- Rot: viele FODMAPs, schon in kleinen Mengen. In der Auslassphase weglassen.
- Grau: Fertigprodukt – auf der Zutatenliste nach Zwiebel, Knoblauch, Weizen, Honig und Milchzucker schauen.

Gemüse & Kartoffeln

● Grün

Zucchini	Rucola
Karotten	Spinat
Gurke	Pak Choi
Paprika	Radieschen
Hokkaido-Kürbis	Tomaten
Kartoffeln	Aubergine
Pastinake	Frühlingszwiebel, nur das Grüne
Feldsalat	Oliven
Kopfsalat	

● Gelb

Süßkartoffel	Rote Bete
Brokkoli	Avocado
Rosenkohl	Mais (Gemüsemais)
Fenchel	Staudensellerie

● Rot

Blumenkohl	Zwiebeln
Spargel	Knoblauch
Champignons	Lauch
Shiitake und andere	Erbsen
Pilze	Grüne Bohnen

Obst

● Grün

Heidelbeeren	Kiwi
Erdbeeren	Ananas
Himbeeren	Orangen
Honigmelone	Zitronen
Weintrauben	Rhabarber

● Gelb

Bananen	Granatapfelkerne
---------	------------------

● Rot

Äpfel	Pfirsiche
Birnen	Wassermelone
Brombeeren	Mango
Kirschen	Datteln
Pflaumen	Rosinen
Aprikosen	

Getreide & Beilagen

● Grün

Reis	Buchweizen
Hirse	Polenta (Maisgrieß)
Quinoa	Reisnudeln

● Gelb

Haferflocken

● Rot

Nudeln aus Weizen	Roggenbrot
Weizenbrot	Sauerteigbrot
Dinkelbrot	Couscous

Milchprodukte & Ei

● Grün

Laktosefreie Milch	Parmesan
Laktosefreier	Gouda, gereift
Joghurt	Butter
Mozzarella	Eier
Feta	

● Gelb

–

● Rot

Milch	Frischkäse
Naturjoghurt	Sahne
Quark	

Fleisch & Fisch

● Grün

Hähnchen, frisch	Räucherlachs
Rindfleisch, frisch	Salami
Frischer Fisch, z. B.	Kochschinken
Lachs	Garnelen
Thunfisch aus der Dose	

● Gelb

–

● Rot

–

Hülsenfrüchte, Soja, Nüsse & Samen

● Grün		● Gelb		● Rot	
Tofu, fest	Kürbiskerne	Mandeln	Pistazien	Linsen	Seidentofu
Tempeh	Sonnenblumenkerne	Cashewkerne		Kichererbsen	Sojadrink
Erdnüsse	Leinsamen			Kidneybohnen	
Walnüsse	Chiasamen				
Haselnüsse	Sesam				

Süßen, Würzen & Fertiges

● Grün		● Gelb		● Rot	
Ahornsirup	Kakaopulver	–		Honig	Zuckeraustauschstoffe (Sorbit, Xylit)
Apfelessig	Zartbitterschokolade				
Balsamico	Frische Kräuter, z. B.				
Sojasauce	Petersilie				
Senf	Getrocknete Kräuter				
Hefeextrakt	Knoblauchöl				

● Zutatenliste prüfen	
Gemüsebrühe	Ketchup

Getränke

● Grün		● Gelb		● Rot	
Kaffee	Rotwein	–		Apfelsaft	
Schwarzer Tee	Bier				
Grüner Tee	Orangensaft				
Kräutertee, z. B.					
Pfefferminze					

Gut zu wissen

- Diese Liste ist eine Orientierung für Einkauf und Küche, keine Diagnose und kein Behandlungsplan. Sie ersetzt keine ärztliche Abklärung und keine Ernährungsberatung.
- Wie viel du verträgst, ist individuell und hängt auch von Menge, Frische und Zubereitung ab.
- Eigene Einstufung von SmarTasty, Stand Oktober 2026. Keine Zertifizierung, keine Verbindung zu den genannten Organisationen.
- Low-FODMAP ist keine Dauerernährung. Sie läuft in drei Phasen (weglassen, einzeln wieder testen, dauerhaft nur die eigenen Grenzen beachten) und gehört in die Begleitung einer Ernährungsfachkraft. Lass Bauchbeschwerden vorher ärztlich abklären.
- Mengen gelten pro Portion; mehrere gelbe Lebensmittel in einer Mahlzeit zählen zusammen.

Quellen

1. Update S3-Leitlinie Reizdarmsyndrom (AWMF 021-016). Layer P. et al., DGVS und DGNM; Z Gastroenterol 2021;59(12):1323–1415, 2021. <https://www.dgvs.de/leitlinien/unterere-gi-trakt/reizdarmsyndrom/>
2. FODMAPs: food composition, defining cutoff values and international application. Varney J. et al., J Gastroenterol Hepatol 2017;32 Suppl 1:53–61, 2017. <https://doi.org/10.1111/jgh.13698>

Weiterlesen: Monash University: FODMAP-Forschung und App (<https://www.monashfodmap.com/>)

smartasty.de/ernaehrungswissen/fodmap-ernaehrung

Darf kostenlos ausgedruckt und weitergegeben werden, zum Beispiel in Selbsthilfegruppen und in der Ernährungsberatung – bitte mit der Quelle: SmarTasty · [smartasty.de](https://www.smartasty.de).

Online
ansehen

