# Laag FODMAP-*lijst*

Een snel overzicht van 108 veelgegeten producten, ingedeeld naar hoe ze meestal werken bij een laag FODMAP-dieet voor PDS.

Laag · Hangt af · Hoog

## FODMAP-arme producten

Worden in gewone porties meestal goed verdragen.

### GROENTEN

- Aardappelen
- Aubergine
- Boerenkool
- Courgette
- Gember
- Komkommer
- Koolraap (swede)
- Olijven
- Paksoi
- Paprika
- Pastinaak
- Radijs
- Rucola
- Sla
- Sperziebonen
- Spinazie
- Tomaten
- Wortelen

### FRUIT

- Aardbeien
- Ananas
- Blauwe bessen
- Cantaloupe
- Citroen
- Druiven
- Frambozen
- Honingmeloen
- Kiwi
- Papaja
- Sinaasappels

### GRANEN

- Quinoa
- Rijst

### VLEES, VIS EN EIWIT

- Eieren
- Garnalen
- Ham
- Kalkoen
- Kip
- Rundvlees
- Spek
- Tonijn
- Varkensvlees
- Zalm

### ZUIVEL

- Boter
- Cheddar
- Feta
- Lactosevrije melk
- Mozzarella
- Parmezaanse kaas

### ZUIVELALTERNATIEVEN

- Amandelmelk

### NOTEN EN ZADEN

- Pinda's
- Pindakaas
- Walnoten

### ZOETSTOFFEN

- Ahornsiroop

### SAUZEN EN SMAAKMAKERS

- Mayonaise



Algemene richtlijn, geen medisch advies. Tolerantie en porties verschillen, dus controleer geteste porties met een diëtist. Bijgewerkt november 2026. Pagina 1 van 3

**Download de gratis app**
fodmapscanner.app/get

VETTEN EN OLIËN

- Olijfolie

SNACKS EN LEKKERS

- Popcorn

## Hangt af van de portie

Portiegrootte, rijpheid of bereiding verandert het antwoord.

GROENTEN

- Bieten
- Broccoli
- Erwten
- Kool
- Maïs
- Peultjes
- Pompoen
- Prei
- Spruitjes
- Venkel
- Zoete aardappel

FRUIT

- Avocado
- Bananen
- Rozijnen

GRANEN

- Glutenvrij brood
- Havermout
- Pasta
- Zuurdesembrood

VLEES, VIS EN EIWIT

- Eiwitpoeder

ZUIVEL

- Cottage cheese
- Griekse yoghurt
- Yoghurt

ZUIVELALTERNATIEVEN

- Havermelk
- Sojamelk

PEULVRUCHTEN

- Edamame
- Kikkererwten
- Linzen
- Tofu

NOTEN EN ZADEN

- Amandelen

SAUZEN EN SMAAKMAKERS

- Ketchup

SNACKS EN LEKKERS

- Chocolade

## FODMAP-rijke producten

Veelvoorkomende triggers. Beperk deze tijdens de eliminatiefase.

GROENTEN

- Artisjok
- Asperges
- Bloemkool
- Champignons
- Selderij
- Ui



Algemene richtlijn, geen medisch advies. Tolerantie en porties verschillen, dus controleer geteste porties met een diëtist. Bijgewerkt november 2026. Pagina 2 van 3

Download de gratis app
fodmapscanner.app/get

## FRUIT

- Abrikozen
- Appels
- Bramen
- Kersen
- Mango
- Nectarines
- Peren
- Perziken
- Pruimen
- Watermeloen

## GRANEN

- Tarwebrood

## ZUIVEL

- Koemelk

## PEULVRUCHTEN

- Hummus

## NOTEN EN ZADEN

- Cashewnoten

## ZOETSTOFFEN

- Agavesiroop
- Honing