LågFODMAP-*lista*

En snabb översikt över 108 vanliga livsmedel, indelade efter hur de oftast fungerar vid lågFODMAP-kost vid IBS.

Låg · Beror på · Hög

LågFODMAP-livsmedel

Tolereras oftast bra i vanliga portioner.

GRÖNSAKER

- Aubergine
- Haricots verts
- Morötter
- Palsternacka
- Ruccola
- Spenat
- Grönkål
- Ingefära
- Oliver
- Paprika
- Rädisor
- Tomater
- Gurka
- Kålrot (swede)
- Pak choi
- Potatis
- Sallad
- Zucchini

FRUKT

- Ananas
- Cantaloupemelon
- Honungsmelon
- Papaya
- Apelsiner
- Citron
- Jordgubbar
- Vindruvor
- Blåbär
- Hallon
- Kiwi

SPANNMÅL

- Quinoa
- Ris

KÖTT, FISK OCH PROTEIN

- Bacon
- Kyckling
- Räkor
- Ägg
- Fläskkött
- Lax
- Skinka
- Kalkon
- Nötkött
- Tonfisk

MEJERI

- Cheddar
- Mozzarella
- Fetaost
- Parmesan
- Laktosfri mjölk
- Smör

MEJERIALTERNATIV

- Mandeldryck

NÖTTER OCH FRÖN

- Jordnötssmör
- Jordnötter
- Valnötter

SÖTNINGSMEDEL

- Lönnsirap

SÅSER OCH SMAKSÄTTARE

- Majonnäs

Allmän vägledning, ingen medicinsk rådgivning. Tolerans och portioner varierar, så kontrollera testade portioner med en dietist. Uppdaterad november 2026. Sida 1 av 3

Ladda ner den gratis appen
fodmapscanner.app/get

FETTER OCH OLJOR

- Olivolja

SNACKS OCH GODSAKER

- Popcorn

Beror på portionen

Portionsstorlek, mognad eller tillagning ändrar svaret.

GRÖNSAKER

- Broccoli
- Majs
- Rödbetor
- Vitkål
- Brysselkål
- Pumpa
- Sockerärtor
- Ärtor
- Fänkål
- Purjolök
- Sötpotatis

FRUKT

- Avokado
- Bananer
- Russin

SPANNMÅL

- Glutenfritt bröd
- Surdegsbröd
- Havre
- Pasta

KÖTT, FISK OCH PROTEIN

- Proteinpulver

MEJERI

- Grekisk yoghurt
- Keso
- Yoghurt

MEJERIALTERNATIV

- Havredryck
- Sojadryck

BALJVÄXTER

- Edamamebönor
- Tofu
- Kikärter
- Linser

NÖTTER OCH FRÖN

- Mandlar

SÅSER OCH SMAKSÄTTARE

- Ketchup

SNACKS OCH GODSAKER

- Choklad

Livsmedel höga i FODMAP

Vanliga triggers. Begränsa dem under elimineringsfasen.

GRÖNSAKER

- Blomkål
- Lök
- Champinjoner
- Selleri
- Kronärtskocka
- Sparris

Allmän vägledning, ingen medicinsk rådgivning. Tolerans och portioner varierar, så kontrollera testade portioner med en dietist. Uppdaterad november 2026. Sida 2 av 3

Ladda ner den gratis appen
fodmapscanner.app/get

FRUKT

- Aprikoser
- Björnbär
- Körsbär
- Mango
- Nektariner
- Persikor
- Plommon
- Päron
- Vattenmelon
- Äpplen

SPANNMÅL

- Vetebröd

MEJERI

- Komjölk

BALJVÄXTER

- Hummus

NÖTTER OCH FRÖN

- Cashewnötter

SÖTNINGSMEDEL

- Agavesirap
- Honung

Allmän vägledning, ingen medicinsk rådgivning. Tolerans och portioner varierar, så kontrollera testade portioner med en dietist. Uppdaterad november 2026. Sida 3 av 3

Ladda ner den gratis appen
fodmapscanner.app/get