

低發酵性碳水化合物飲食-適合的食物

Low-FODMAP diet : FODMAP 是在小腸中吸收不良的可發酵性短鏈碳水化合物。包括短鏈果寡糖,雙糖(乳糖),單糖(果糖)和多元醇(糖醇)

水果類	蔬菜類	穀類	奶製品	其他
<p>水果 香蕉,藍莓,哈密瓜,蔓越莓,榴槤,葡萄,葡萄柚,蜜瓜,奇異果,檸檬,萊姆,柑橘,橘子,百香果,木瓜,覆盆莓,大黃,八角,草莓,橘柚</p> <p>注意: 如果是水果乾, 需少量食用</p> 	<p>蔬菜 苜蓿,朝鮮薊,竹筍,豆芽,白菜,胡蘿蔔,芹菜,菜心,菊苣,四季豆,萵苣,橄欖,歐洲蘿蔔,馬鈴薯,南瓜,紅椒,甜菜,菠菜,地瓜,芋頭,番茄,大頭菜,秋葵,櫛瓜</p> <p>香料 羅勒,辣椒,香菜,薑,香茅,馬鬱蘭,薄荷,奧勒岡,荷蘭芹,迷迭香,百里香</p>	<p>穀物 無麩質麵包或穀類製品</p> <p>麵包 100%全麥麵包</p> <p>米</p> <p>燕麥</p> <p>玉米粥</p> <p>其他 葛粉,小米,洋車前子,藜麥,蜀黍,木薯</p> 	<p>奶類 無乳糖牛奶,燕麥奶*,米漿,豆漿* *注意添加物</p> <p>乳酪 硬乳酪,布里乾酪, camembert</p> <p>優格 無乳糖品種</p> <p>冰淇淋替代品 明膠,雪酪</p> <p>奶油替代品 橄欖油</p>	<p>甜味劑 糖*(蔗糖),葡萄糖,糖醇(山梨醇,甘露醇,木糖醇,麥芽糖醇)</p> <p>蜂蜜替代品 轉化糖漿*,楓糖漿*,黑糖蜜,蔗糖蜜</p> <p>*少量食用</p> 