

MOGELIJK irriterend voedsel (FODMAP's):

- **Groenten :** ui, knoflook, artisjok, schorseneren, witlof, aardpeer, kardoer, prei, asperges, champignons, gedroogde groenten ...
- **Fruut:** bakbanaan, appel, peer, mango, kweepeer, vijg, dadelpruim, kokosnoot, steenvruchten (*kersen, perziken, nectarines, abrikozen, pruimen ...*), gedroogd fruit, vruchtensap, jam, vruchtennectar, vruchtensiroop ...
- **Zuivel en plantaardige alternatieven:** melk, yoghurt, room, zachte kaas, sojamelk ...
- **Brood en ontbijtgranen:** ambachtelijk brood, tarwe en afgeleiden, rogge en derivaten, melkbrood, gebak, brioches ...
- **Koekjes, snoep en gebak:** ambachtelijke koekjes, mueslirepen, gebak met room, melkchocolade, pannenkoeken, wafels, suikerarme snoepjes en koekjes, gebak, roomijs ...
- **Vleesvervangers en peulvruchten:** linzen, kikkererwten, rode bonen ...
- **Levensmiddelenadditieven (E-nummers):** maltitol en maltitolsiroop (*E965*), isomalt (*E953*), lactitol (*E966*), mannitol (*E421*), sorbitol (*E420*), xylitol (*E967*), erythritol (*E968*)
- **Overige:** honing, suiker, koffie, frisdrank (suiker en zoetstof), siroop op basis van fructose of glucose-fructose, suikervrije kauwgom, andere suikerarme producten met zoetstoffen voor sporters en diabetici ...

Voedingsmiddelen die GEWOONLIJK goed worden verdragen:

- **Groenten :** Chinese kool (paksoi), wortel, sla, tomaat, courgette, avocado, selderij, bieslook, spinazie, broccoli ...
- **Fruut:** banaan, sinaasappel, citroen, rood fruit, mandarijn, druiven, meloen, bosbes, passievrucht, ananas, papaya ...
- **Zuivel en plantaardige alternatieven:** lactosevrije melk en afgeleiden, harde kazen ...
- **Brood en ontbijtgranen:** glutenvrij brood en glutenvrije ontbijtgranen, rijst, quinoa, mais, boekweit, gierst, sorghum ...
- **Koekjes, snoep en gebak:** glutenvrije koekjes, koekjes met quinoa, op basis van rijst ...
- **Vlees, vis, gevogelte en plantaardige alternatieven:** kleine hoeveelheden vlees, vis, gevogelte, tofu, tempeh, zeevruchten ...
- **Noten en zaden:** amandelen en pompoenpitten
- **Overige:** aromatische kruiden, gearomatiseerde frisdranken zonder suiker of zoetstof.