

Die Mediterrane Low-FODMAP-Diät nach Thomas Struppe

Gemüse		Obst	Stärkequellen		Nüsse & Samen	Milchprodukte & Eier
<ul style="list-style-type: none"> • 5 Portionen pro Tag • mind. 1 Portion Rohkost • alle Farben des Regenbogens nutzen 		<ul style="list-style-type: none"> • Niederglykämisch • 2 Portionen pro Tag zu unterschiedlichen Mahlzeiten • möglichst als Nachtisch / Beilage 	<ul style="list-style-type: none"> • 100 bis 150g pro Tag (Rohgewicht) • Vollkorn bevorzugen • auf zwei bis drei Mahlzeiten verteilen 		<ul style="list-style-type: none"> • mind. 30g pro Tag • bei schlechter Verträglichkeit in Salzwasser einweichen und dehydrieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Fermentierte Produkte bevorzugen • Unverträglichkeiten abklären • 1 bis 2 Portionen täglich
Aubergine Bambussprossen Blattkohl Blattsalat Bohnensprossen Brokkoli (nur Kopf) Update! Frühlingszwiebel (grüner Teil) Grüne Bohnen Grünkohl Gurke Karotte Knollensellerie Kürbis	Luzerne Mangold Olive Pak Choi / Senfkohl Pastinake Radieschen Roter Paprika Rotkohl Rübe Seetang / Nori Spinat Tomate Weißkohl Zucchini	Clementine Erdbeere Himbeere Kiwi Limette Mandarine Orange Papaya Passionsfrucht Rhabarber Trauben (dunkel bevorzugen) Zitrone	Buchweizen Hafer, glutenfrei Hirse Kartoffel Mais / Polenta Quinoa Reis		Chiasamen Hanfsamen Kürbiskerne Macadamia Paranüsse Pinienkerne Sesam Sonnenblumenkerne Walnüsse	Eier Joghurt, Kokosnussbasis Joghurt, laktosefrei / SCD Joghurt, Ziegenmilch Käse, Hartkäse & Halbhartkäse – bspw. Edamer Emmentaler Gouda Parmesan Käse, Ziegenkäse Kefir, Milch – hausgemacht(!) Milch, laktosefrei Milchersatz, Mandelmilch Milchersatz, Reismilch
Öle & Fette		Kräuter & Gewürze	Fleisch & Fisch		Hülsenfrüchte	Getränke & Beilagen
<ul style="list-style-type: none"> • Hauptquelle hochwertiges(!) Olivenöl (mind. 50ml pro Tag) • Olivenöl auch zum Braten • auf zwei bis drei Mahlzeiten verteilt 		<ul style="list-style-type: none"> • liberal in jede Mahlzeit einbauen • „quer durch das Gemüsebeet“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Insgesamt 2 Portionen pro Tag • 3 Portionen Fisch / Meeresfrüchte pro Woche • 1 bis 2 Portionen Innereien pro Woche • Weidehaltung bevorzugen 		<ul style="list-style-type: none"> • mind. 1 Portion pro Tag • anfangs Portionsgrößen beachten und später Mengen erhöhen oder neue Sorten einführen • Mengen in gekochtem Zustand 	<ul style="list-style-type: none"> • optional • geringer bis moderater Konsum
Butter / Ghee, grasgefüttert Hanföl (O6:O3 = 3:1) Kokosöl Leinöl (O6:O3 = 1:4) Olivenöl	Basilikum Bockshornklee Estragon Koriander Lorbeer Majoran Minze Oregano Petersilie Rosmarin Salbei Thymian Zitronengras	Anis Chili Curry / Kurkuma Fenchelsamen Kardamom Kümmel Muskatnuss Nelke Paprika Pfeffer Safran Senfkorn Zimt	Geflügel (selten) Gelatine (regelmäßig) Innereien, bspw. Herz Leber Mark Niere Zunge Lamm Rind Wild Ziege	Fisch, frisch bspw. Forelle Hering Karpfen Lachs Sardine Scholle Meeresfrüchte, bspw. Austern Krabben Shrimps	Bohnen, schwarz 50g Kichererbsen 50g Limabohnen 50g Linsen, rot 50g Linsen aus dem Glas 100g	Bitterschokolade, 20g Espresso, 1 Tasse morgens Essig, 2 Esslöffel Kokosmilch Nussmus (Mandel, Erdnuss, Tahin) Orangensaft, 1 Glas frisch Rotwein, kleines Glas Senf Sojasauce Tee, Kräuter & Frucht außer Kamille, Fenchel, Chai Wasser, kalziumreich