

דיאטת FODMAPs, שלב א' - אלימינציה

ירקות								
		קלאסים לסלט						
בצל לבן	בצל סגול	עגבניות לחות - מייבשות למחצה בשמש (3 חתיכות - 8 גרם)	כרוב לבן/ירוק (3/4 כוס - 75 גרם)	כרוב אדום/סגול (3/4 כוס - 75 גרם)	גמבה צהובה (35 גרם)	גמבה כתומה (רבע כוס - 38 גרם)	*** גמבה ירוקה (חצי כוס - 75 גרם)	*** גמבה אדומה (43 גרם - שליש כוס)
פקעת בצל ירוק - החלק הלבן	בצלי שאלוט							
ברוקולי - הגזע	כרובית	כרוב סיני (כוס - 75 גרם)	זיתים שחורים וירוקים	קולורבי (חצי כוס - 75 גרם)	כרוב מסולסל (40 גרם - כוס אחת)	עגבניות משומרות עם הנוזל (חצי כוס - 100 גרם)	עגבניות שרי (3 יחידות - 45 גרם)	עגבניה רגילה (חצי יחידה - 65 גרם)
ברוקוליני	שום		אבוקדו (שמינית יחידה - 30 גרם)	גזר	מלפפון	צנון/צנונית	מיץ מלימון טרי (חצי כוס - 250 גרם)	מיץ מלימון טרי (חצי כוס - 125 גרם)
שומר	דלורית	לבישול, אפיה, צליה וטיגון						
ארטישוק ירושלמי	סלק	זוקיני - ירוק כהה (שליש כוס - 65 גרם)	במיה (7 חצי תרמילים - 75 גרם)	חציל (כוס - 75 גרם)	בטטה (חצי כוס - 75 גרם)	תפוח אדמה	דלעת יפנית	אדממה - רק הפולים (חצי כוס - 90 גרם)
ארטישוק משומר בשמן	ארטישוק	כרישה - רק החלק הירוק (כוס - 100 גרם)	שעועית תאילנדית (כוס - 75 גרם)	שעועית ירוקה (15 יחידות - 75 גרם)	לבבות ארטישוק משומרים (חצי כוס - 75 גרם)	דלעת ספגטי מבושלת (חצי כוס - 75 גרם)	ברוקולי - רק התפרוחות (3/4 כוס - 75 גרם)	פטריות שמפניון בשימורים, ללא הנוזלים (6 יחידות שלמות - 75 גרם)
תירס בשימורים	כל סוגי האפונה				דלעת ערמונים (שליש כוס - 54 גרם)	שורש פטרוזיליה	לפת (כוס - 75 גרם)	שורש סלרי (רבע יחידה - 75 גרם)
קלחי תירס	פטריות שמפניון	עלים וירוקים						
פטריות שיטאקה	פטריות פורטבלו	אורגולה	רוקט	עלי עולש/אנדיב (חצי כוס - 75 גרם)	אלפלפה (2 כוסות - 75 גרם)	שמיר (חצי כוס - 15 גרם)	בצל ירוק - רק החלק הירוק	עירית
פטריות פורצ'יני	פטריות אנוקי	מנגולד	נבטי שעועית	צ'וי סאם	חסה מסולסלת אדומה	חסה תרבותית	חסה אייברג	חסה רומית
סלרי	אספרגוס			באק צ'וי (כוס - 75 גרם)	עלי קולרד	קייל	בייבי תרד (כוס חצי - 75 גרם)	תרד אנגלי (2 כוסות - 75 גרם)
שורש יוקה	כרישה - החלק הלבן	שומת						
כרוב מסולסל	כרוב ניצנים	אצות נורי	דייקון לבן - צנון יפני (חצי כוס - 75 גרם)	צ'ילי חלפניו כבוש	בצל כבוש (2 יחידות - 45 גרם)	סלק כבוש	שורש ג'ינג'ר	תירס גמדי בשימורים (כוס - 80 גרם)
צ'ילי צ'יפוטלה מייבש						*** צ'ילי ירוק (יחידה - 28 גרם)	*** צ'ילי הבנרו ירוק (יחידה - 9 גרם)	*** צ'ילי אדום (יחידה - 28 גרם)
*** מגוון סוגי פלפלים, גמבות וצ'ילי מכילים "קפסיצין" (בעיקר החריפים) - חומר העשוי לעורר כאבים בחולי IBS, ללא קשר לתכולת ה-FODMAPs. הפסיקו את צריכתם במידה שמגרים לכם את המעי ** מסעדות רבות משתמשות בעגבניות תמר להכנת רתבים ולא בעגבניות רגילות. בקשו מהמלצר לבדוק								

קל לעיכול

טיפול במערכת העיכול ושיקומה

דיאטת FODMAPs, שלב א' - אלימינציה

פירות ופירות מיובשים								
סברס	אננס (כוס - 140 גרם)	תות שדה (5 יחידות ביינוניות - 65 גרם)	ענבים מכל הסוגים (6 ענבים - 28 גרם)	קוקוס טרי (2/3 כוס - 60 גרם)	אבטיח	כל סוגי התפוחים	משמש מכל הסוגים (טרי, שימורים, מיובש)	אבוקדו
** מנדרינה	** קלמנטינה	תפוז	פסיפלורה (2 יחידות - 46 גרם)		שזיף	בננה בשלה	נקטרינה	אפרסק מכל הסוגים (טרי, שימורים ועוד...)
מלון כתום (3/4 כוס - 120 גרם)	קיווי ירוק וצהוב (2 יחידות קטנות - 150 גרם)	תפוז סיני מקולף (4 יחידות - 76 גרם)	תפוז סיני עם הקליפה (4 יחידות - 88 גרם)		אגס	תמרים	פיג'ויה	תאנים
גויאבה טריה בשלה	פפאיה צהובה	מיץ מלימון טרי (חצי כוס - 125 גרם)	מיץ ליים טרי (כוס - 250 גרם)		אפרסמון	מנגו	מלון דבש - הירוק מבפנים	אשכולית
קרמבולה	קוקוס מיובש טחון (חצי כוס - 30 גרם)	פיטאיה	בננה ירוקה - לא בשלה (יחידה קטנה - 70 גרם)		רימון	תות עץ	דובדבנים	ליצ'י
אבקת אסאי (כף - 20 גרם)	אוכמניות כחולות (כוס - 125 גרם)				חמוציות	פטל (raspberry)	דמדמניות	אסנה (blackberry)
					אנונה	לונגאן	טמרילו	
** קיימים בארץ מספר זנים, לא כולם נבדקו. על כן, התחילו מכמות קטנה ובדקו איך מגיב הגוף								
פירות מיובשים								
בננה מיובשת/צ'יפס בננה (15 יחידות - 30 גרם)	תמר מג'הול (יחידה אחת - 20 גרם)	תמר דקל נור (5 יחידות - 30 גרם)	תמרים	דבלים	גוג'י ברי	מנגו מיובש	צימוקים	אננס מיובש
			פאו פאו מיובש	תפוח מיובש	שזיף מיובש	משמש מיובש	אגס מיובש	

קל לעיכול

טיפול במערכת העיכול ושיקומה

דיאטת FODMAPs, שלב א' - אלימינציה

גבינות, חלב ותחליפיו, מוצרי חלב ושוקולד							
מוצלה (רבע כוס - 40 גרם)	פיקורינו (מגורד, שלישי כוס - 40 גרם)	גבינה צהובה (2 פרוסות - 40 גרם)	חמאה	יוגורט נטול לקטוז	גבינת שמנת	שמנת מתוקה	גלידה
צ'דר (2 פרוסות - 40 גרם)	קממבר צרפתי	ברי (2 פרוסות - 40 גרם)	גבינה שווצרית קלאסית - קשה עם חורים (2 פרוסות - 40 גרם)	גבינה לבנה	פיראוס	שמנת חמוצה	יוגורט
קולבי (2 פרוסות - 40 גרם)	קווארק (2 כפות - 40 גרם)	קסו פרסקו (2 פרוסות - 40 גרם)	מונטריי ג'ק (2 פרוסות - 40 גרם)	אקטימל	כל המעדני חלב	ריוויין	גיל
				אשל	כפיר		
חלב ותחליפי חלב							
משקה אגוזי מקדמיה (כוס - 250 מ"ל - 240 גרם)	חלב שקדים (כוס - 250 מ"ל - 240 גרם)	חלב קוקוס טבעי - מקוקוס ומים בלבד (רבע כוס - 60 גרם)	חלב מכל הסוגים (דל שומן, מועשר וכו')	חלב שיבולת שועל	חלב סויה	חלב קוקוס המכיל אינולין	חלב עיזים
שוקולד							
שוקולד מריר (5 קוביות - 30 גרם)	שוקולד מריר 85% (4 קוביות - 40 גרם)	שוקולד לבן (3 קוביות - 15 גרם)	שוקולד חלב (3 קוביות - 15 גרם)				
מקורות חלבון עיקריים							
עוף	בשר מכל הסוגים	ביצים	דגים	פירות ים	טופו משי	חלבון סויה - גושים/פתיתים יבשים	
טמפה (100 גרם)	טופו רגיל - רך (2/3 כוס - 170 גרם)	טופו קשה, ללא נוזלים (2/3 כוס - 160 גרם)	גבינת סויה קשה (2 פרוסות - 40 גרם)				
תבלינים, עשבי תיבול ואלכוהול							
קינמון (כפית - 2 גרם)	זרעי שומר (כפית - 2 גרם)	אבקת קרי (כפית - 2 גרם)	פפריקה (כפית - 2 גרם)	כורכום (כפית - 2 גרם)	סומק (כפית - 2 גרם)	פלפל שחור (כפית - 2 גרם)	עלה דפנה (עלה בודד - גרם אחד)
כמון (כפית - 2 גרם)	זרעי כוסברה (כפית - 2 גרם)	אגוז מוסקט (2 אגוזים - 4 גרם)	פפריקה מעושנת (כפית - 3 גרם)				
עשבי תיבול							
בזיליקום (כוס - 16 גרם)	כוסברה (כוס - 16 גרם)	נענע (צרוך - 90 גרם)	תימין (כוס - 16 גרם)	אורגולה (2 כוסות - 75 גרם)	אורגנו מיובש (כפית - 3 גרם)	רוזמרין (כוס - 16 גרם)	עלה דפנה (עלה בודד - גרם אחד)
פטרוזיליה (כוס - 16 גרם)	מרוה (28 גרם)	טרגון (כוס - 16 גרם)					
אלכוהול							
יין אדום (כוס - 150 מ"ל)	יין לבן - יבש/חצי יבש (כוס - 150 מ"ל)	יין מבעבע (כוס - 150 מ"ל)	וודקה (צ'ייסר - 30 מ"ל)	ויסקי (צ'ייסר - 30 מ"ל)	ג'ין (צ'ייסר - 30 מ"ל)	בירה (יותר משליש - 377 מ"ל)	חום
יין קינוח							

קל לעיכול

טיפול במערכת העיכול ושיקומה

דיאטת FODMAPs, שלב א' - אלימינציה

סוכרים, ממתיקים וממרחים מתוקים								
סוכר קוקוס	דבש	ריבת תותים ממותקת עם סירופ תירס - אין כמות בטוחה למאכל	סירופ אגבה		** ריבת תותים (2 כפות - 40 גרם)	*** חמאת בוטנים טבעית (2 כפות - 50 גרם)	סוכר לבן (רבע כוס - 50 גרם)	סירופ מייפל אמיתי (2 כפות - 50 גרם)
		מולסה	ריבת אוכמניות - אין כמות בטוחה למאכל				סוכר דקלים (רבע כוס - 40 גרם)	סוכר חום (רבע כוס - 40 גרם)
** ממותקת בסוכר לבן (סוכרוז), לא בסירופ תירס ו/או פרוקטוז								
*** טבעית - עשויה מבוטנים בלבד, ללא שום תוספות								
לחמים								
לחם שיבולת שועל	נאן/רוטי	לחם לבן	חיטה מלאה	שיפון	פומפריניקל	טורטיה תירס (2 יחידות - 47 גרם)	לחם תירס (פרוסה - 35 גרם)	לחם 100% כוסמין מחממת (2 פרוסות - 52 גרם)
מומלץ למעט בלחם ככל הניתן בשלב זה								
אגוזים וזרעים								
קשיו	טחינה (2 כפות - 30 גרם)	אגוזי לוז (10 יחידות - 15 גרם)	צנוברים (כף - 14 גרם)	אגוז מקדמיה (20 יחידות - 40 גרם)	שומשום (כף - 11 גרם)	פקאן (10 חצאים - 20 גרם)	אגוז ברזיל (10 יחידות - 40 גרם)	בוטנים (32 יחידות - 28 גרם)
פיסטוק	שקדים	** ערמונים מבושלים (20 יחידות - 168 גרם)	** ערמונים קלויים (10 יחידות - 84 גרם)	זרעי צ'יה (2 כפות - 24 גרם)	זרעי פשתן (כף - 15 גרם)	פרג (2 כפות - 24 גרם)	גרעיני דלעת מקולפים (2 כפות - 23 גרם)	גרעיני חמניה מקולפים (2 כפיות - 6 גרם)
** המידות מתייחסות לזן הקטן והעגול יותר								
קטניות								
שעועית שחורה	שעועית ניבי - שעועית לבנה קטנה	שעועית לבנה	שעועית לימה	שעועית מנומרת	שעועית מש	גררי חומס בשימורים (רבע כוס - 42 גרם)	שעועית ירוקה (15 חתיכות - 75 גרם)	בבטי שעועית (3/4 כוס - 75 גרם)
פול	גררי סויה מבושלים	גררי חומס	אפונה מכל הסוגים	שעועית אדומה	שעועית אזוקי	עדשים משומרות ללא מבושלות (רבע כוס - 23 גרם)	הנזלים (רבע כוס - 46 גרם)	שעועית מש מונבטת (2/3 כוס - 95 גרם)
עדשים ושעועית מותרים - יש להשרות במים למשך 8-12 שעות לפני הבישול מומלץ להחליף את מי ההשריה באמצע ולשתוף היטב בסיום התהליך								

קל לעיכול

טיפול במערכת העיכול ושיקומה

דיאטת FODMAPs, שלב א' - אלימינציה

דגנים, קמחים ומוצריהם								
אורז לבן מכל הסוגים	אורז חום	קינואה מבושלת מכל הצבעים (כוס - 155 גרם)	קמח טף (שני שלישי כוס - 100 גרם)	פצפוצי אורז (חצי כוס - 15 גרם)	קלח תירס	תירס בשימורים	סובין חיטה	נודלס
אורז אדום מבושל (כוס - 190 גרם)	** אטריות אורז מבושלות (כוס - 220 גרם)	** דפי אורז מ-100% אורז (100 גרם)	סובין שיבולת שועל (2 כפות - 22 גרם)					
פנקו - סוג של פירורי לחם (כוס ורבע - 75 גרם)				אטריות ביצים (חצי כוס - 40 גרם)	ניוקי	קוסקוס	פסטה מחיטה	פסטה מכוסמין
** שימו לב שעשוי מ-100% אורז כיוון לעתים מערבבים במוצר קמח טפיוקה								
אין מידע לגבי תכולת FODMAPs באורז בר. מכיוון שמבחינה בוטנית הוא לא באמת אורז, אין לאכלו בשלב זה!!								
דגנים/דגני בוקר								
פתיית שיבולת שועל (חצי כוס - 52 גרם)	דגני אורז (רבע כוס - 30 גרם)	קורנפלקס קלוגס (28 גרם)	פצפוצי אורז (חצי כוס - 15 גרם)	שבולת שועל יבשה - קוואקר (רבע כוס - 23 גרם)	דגנים מכוסמין	דגנים מסובין חיטה		

הערות כלליות
שימו לב להערות בכל קטגוריית מאכלים. כל הערה מתייחסת למאכל בקטגוריה המסומן במספר כוכביות תואם.
במידה שלא מצוין כמות או משקל ליד מאכל והוא צבוע בירוק, המשמעות היא כי הוא אינו מכיל פודמאפס וניתן לאכול ממנו בחופשיות.
באפליקציה של אוניברסיטת מונאש קיימים מאכלים נוספים - היעזרו בה במידה שלא מצאתם את המאכל/משקה/מוצר המבוקש בטבלה.
קיימים מאכלים העשויים להשפיע על מערכת העיכול ללא קשר לתכולת פודמאפס, לדוגמה: חרף, קפאין, אלכוהול, אובל עתיר שומן וכן סיגריות. שימו לב להשפעתם על גופכם.
טעות לעולם חוזרת - כל הנתונים בטבלאות הנ"ל הוצאו ידנית על ידי המאפליקציה של אוניברסיטת מונאש ועל כן ייתכן כי נפלה טעות במספר מועט של משבצות.

קל לעיכול

טיפול במערכת העיכול ושיקומה