

低 FODMAP 食物 (可吃)

蔬菜&豆類

水果

肉類海鮮

苜蓿



筍



豆芽



白菜



高麗菜



蘿蔔



芹菜



青椒、紅椒



生薑



番茄



茄子



防風草



芥菜



青豆



秋葵



牛皮菜



胡桃南瓜*



抱子甘藍*



羽衣甘藍



奶油生菜



包心萵苣



菊苣生菜



紅珊瑚萵苣



辣椒



韭菜



甜玉米



菠菜



蕪菁



蔥(葉)



橄欖



海藻/海苔



馬鈴薯



南瓜*



山藥



黃瓜



櫛瓜



茴香



四季豆



地瓜



芝麻菜



瑞士甜菜



木薯



扁豆*



鷹嘴豆*



醃黃瓜



芋薺



香蕉



榴槤



藍莓



葡萄



檸檬



橘子



楊桃



木瓜



白蘭瓜



草莓



芭蕉



椰子



哈密瓜



蔓越莓



火龍果



奇異果



百香果



覆盆子



雞



牛



羊



豬



火雞



魚



蝦子



龍蝦



螃蟹



淡菜



生蠔



低 FODMAP 食物 (可吃)

穀類		調味品				乳製品&蛋		飲料	
小米 	松子* 	味噌 	糖精 	黑胡椒 <small>小包裝</small> 	橄欖油 <small>高品質 初榨</small> 	不含乳糖 奶類製品 蛋 	帕爾馬 瑞士奶酪 人造黃油 	水 	濃縮咖啡# 
糙米 	玉米* 	芥末 	蝦醬 	辣椒粉 	芝麻油 	豆腐 	杏仁奶 	豆漿 	即溶咖啡# 
白米 	杏仁* 	蠔油 	花生醬 	發酵粉 所有香料 肉桂 	植物油 	奶油 	麻籽奶 	綠茶 	無糖汽水 
藜麥 	南瓜子 	醬油 	燒烤醬 	明膠 酥油 豬油 	阿斯巴甜 葡萄糖 小蘇打 	布里乾酪 	燕麥牛奶* 	薄荷茶 	啤酒* 
米糠 	芝麻籽 	柑橘醬 	番茄醬 	芥花籽油 	酸辣醬* 	卡蒙伯爾 	丹貝 	白茶 	威士忌* 
蕎麥 	葵花籽 	可可粉 	楓糖漿 	芥花籽油 	醋* 	切達奶酪 羊乳酪 奶酪 	發泡鮮奶油 	紅茶 	葡萄酒、伏特加* 
燕麥 	核桃 	糖 	蛋黃醬 	椰子油 		丹貝 	果茶 		
栗子 	胡桃* 	鹽 				發泡鮮奶油 			
花生 	榛果* 								

*需少量
#不含乳糖奶類

FODMAP: Fermentable Oligosaccharides Disaccharides Monosaccharides And Polyols 可發酵的寡糖、雙糖、單糖以及多元醇

高 FODMAP 食物 (少吃)

蔬菜&豆類&水果

蘆筍



蘑菇



菜薹



豌豆



黑豆



米豆



枸杞



大豆



蠶豆



菜豆



蔥(白)



紅芸豆



奶油豆



皺葉甘藍



花椰菜



紅菜頭



醃製蔬菜



樹番茄



葡萄乾



棉豆



綠豆



大蒜



洋蔥



芋頭



石榴



蘋果



酪梨



櫻桃



釋迦



荔枝



桃子



芒果



柿子



鳳梨



無花果



葡萄柚



波森莓



罐裝水果



油桃



梨子



芭樂、



梅子



西瓜



杏子



李子



棗子



黑莓



高 FODMAP 食物 (少吃)

穀類			肉類	益生菌食品	調味品	飲料	
<p>含有小麥、大麥、黑麥等產品</p> <p>小麥</p>  <p>小麥胚芽</p>  <p>大麥</p>  <p>黑麥</p>  <p>麥麩</p>  <p>麵粉</p> 	<p>麵食</p>  <p>雞蛋麵</p>  <p>烏龍麵</p>  <p>糕點</p>  <p>鬆餅</p>  <p>穀物棒</p> 	<p>腰果</p>  <p>開心果</p> 	<p>香腸</p>  <p>加工肉</p> 	<p>菊粉</p> <p>寡果糖</p> <p>低聚果糖</p>	<p>含有高果糖玉米糖漿 (HFCS)</p> <p>蜜糖</p>  <p>果糖</p>  <p>芝麻醬糊</p>  <p>果醬</p>  <p>香草醬</p> 	<p>含有高果糖玉米糖漿 (HFCS)</p> <p>酒精：(多量)</p> <p>啤酒</p>  <p>葡萄酒</p>  <p>朗姆酒</p>  <p>椰子水</p> 	<p>茶：</p> <p>烏龍茶</p>  <p>茴香茶</p> <p>甘菊茶</p>  <p>草本茶</p> <p>蒲公英茶</p>  <p>運動飲料</p> 

FODMAP: Fermentable Oligosaccharides Disaccharides Monosaccharides And Polyols 可發酵的寡糖、雙糖、單糖以及多元醇

資料出處：<http://www.ibsdiets.org/fodmap-diet/fodmap-food-list/>