

# Mitä rajoitetaan?

Seuraavan listan ruoka-aineissa on paljon tai melko paljon FODMAP-yhdisteitä, ja ne on merkitty Monashin yliopiston materiaaleissa punaisella ja keltaisella liikennevalojärjestelmän mukaan. Kuitenkin joissain ruoka-aineissa annoskoko ratkaisee paljon, ja siksi myös ”Mitä suositaan?” -osiossa on samoja ruoka-aineita. Niiden käytölle on annettu selkeät, usein melko pienet, annoskoot.

**Kannattaa ensisijaisesti käyttää apuna sivulta 102 alkavaa ”Mitä suositaan?” -listaa, jotta ruokavaliosta ei suotta tule liian suppea.**

## Kasvikset

artisokka, tuore	latva-artisokka
aurinkokuivatut tomaatit	maa-artisokka
bataatti	maissintähkä
herkkusieni	myskikurpitsa
herneenpalot	parsakaali
herneet	punajuuri
kajottikurpitsa	purjon valkoinen osa
karvaskurkku	salaattisipuli
kassava	salottisipuli
keltasipuli	taaro
kukkakaali	tankoparsa
kurpitsasäilyke purkissa	valkosipuli
kurttukaali	varsiselleri

## Hedelmät

annoona	mango
aprikoosi	nektariini
avokado	omena
banaani, hyvin kypsä	omenapäärynä
fejjoa	persikka
granaattiomena	persimoni
greippi	päärynä
kirsikka	rambutaani
kookospähkinä	ruusukaali
litsi	tamarillo eli puu-tomaatti
longaani	vesimeloni
luumu	viikuna, tuore

## Marjat

boysenmarja  
karhunvatukka  
mustaherukka\*  
karpalo\*  
tyrni\*

## Kuivatut hedelmät ja marjat

ananas	omena
aprikoosi	papaija
goji	päärynä
karpalo	rusina
kookoshiutale	taateli
luumu	viikuna
mango	

## Hedelmä-säilykkeet

guava, säilyke

## Pähkinät ja siemenet

cashewpähkinä  
hasselpähkinä  
manteli  
mantelijauho  
meloninsiemen  
pistaasipähkinä

\*alustavasti testattu

## Maitotuotteet

### LAKTOOSIA SISÄLTÄVÄT RUOAT

halloumi	maitotiiviste ja
jogurtti	-jauhe
jäätelö	raejuusto
kefiiri	rahka
leipäjuusto	ricotta
maito (kaikki	tuorejuusto
rasvapitoisuudet)	vanukas
maitokiisseli	viili

Suurin osa laktoosi-intolerantikoista pystyy käyttämään tavallisia maitotuotteita pieniä määriä ilman oireita. Määrät ovat yksilöllisiä ja hapanmaitotuotteet ovat yleensä paremmin siedettyjä.

### Kasvijuomat ja -kermat (maidon sijaan käytettävät)

kaurajuoma	soijajuoma,
kookosjuoma	pavuista tehty
riisijuoma	

### Proteiinipitoiset ruoat

falafel-pyörykät	marinoidut liha-
härkäpavut	ja broilerituot-
kasviproteiinit,	teet, jos maus-
joissa sipulia	teissa esimerkiksi
kikherneet tölkissä	sipuli- tai valko-
linssipihvit	sipulijauhetta
linssit, keitetty	pavut, keitetyt
	pavut, tölkki-

### Juomat

carobjauhe	voikukkatee, vahva
chaitee, vahva	yrttitee, vahva
fenkolitee (ks.	
s. 113)	<b>ALKOHOLIPITOISET</b>
kamomillatee	<b>JUOMAT (SISÄLTÄ-</b>
kookosvesi	<b>VÄT PALJON FRUK-</b>
musta tee, vahva	<b>TOOSIA)</b>
oolongtee, vahva ja	jälkiruokaviini
laimea	rommi
suurin osa hedel-	siideri
mä- ja marja-	
mehuista	

### ELINTARVIKKEISSA

nimillä laktoosi, maitojauhe, hera (sisältävät laktoosia, jos ei erikseen mainita laktoositomuutta)

**LÄÄKKEET**, joissa on laktoosia (tuskan aiheuttavat oireita)

### Viljat ja viljatuotteet

amarantti	ohra
einkorn	riisimurot
emmervehnä	ruis
kamut	speltti
lupiini	vehnä
maissihiutaleet	

*Myös näistä valmistetut leivät, myslit, puurot, murot ym. Lisäksi gluteenittomat leivät, joissa inuliinia tai muuta FODMAP-yhdistettä kuitulisänä (omenakuitu). On tärkeää huomata, että ennen kaikkea silloin, kun nämä ovat pääraaka-aineena tai aterialla pääosassa, tulee FODMAP-yhdisteitä kerralla paljon. Hapatetut leivät sisältävät vähemmän FODMAP-yhdisteitä.*

### Mausteet ja levitteet

agavesiirappi, tumma ja vaalea	hunaja
hillo, mustaherukka ja sekamarjat tai makeutettu	ketsuppi
fruktoosi-glukoosi-siirapilla	pastakastikkeet, joissa sipulia ja valkosipulia
rommus (kikhernetahna)	pesto
	tahini (seesamin-siementahna)
	tsatsiki

### Makeat tuotteet

hedelmäpatukat	valkosuklaa
maitosuklaa	

# Mitä suositaan?

Nämä ruoka-aineet sopivat useimmille herkkävatsaisille, sillä niissä on vähän FODMAP-yhdisteitä. Monet näistä ovat sellaisia, että pienet määrät sopivat, mutta suuremmat määrät voivat aiheuttaa oireita. Siksi joillekin ruoka-aineille on merkitty maksimiannokset.

## Kasvikset, vapaasti syötävissä

bambunverso	keräkaali	leikkopapu	pinaatti
chili	kesäkurpitsa	luumutomaatti	porkkana
choy sum	kevät- ja kesäsi- pu-	merilevä (nori)	punakaali
endiivi	lin sekä purjon	mukulaselleri	retiisi
galangal-juuri	vihreä osa	munakoiso	retikka
idut	kirsikkatomaatti	nauris	rucola
inkivääri	kurkku	oliivit	sikurinlehdet
jamssi	lanttu	paksoi	tomaatti
japaninkurpitsa	lehtikaali	palsternakka	tomaattimurska
kapris	lehtimangoldi	paprika	vesikastanja
keittobanaani	lehtisalaatit	peruna	

## VOI SYÖDÄ, MUTTA PIENIÄ ANNOKSIA KERRALLAAN

(maksimiannos suluissa)

artisokansydämiä (½ dl)	kassava (1 ¼ dl)	okra (6 kpl)	sokeriherneenpalot (5 kpl)
aurinkokuivattu tomaatti (4 kpl)	kukkakaali (1 ¼ dl)	parsakaali (1 ¼ dl)	taaro (1 ¼ dl)
bataatti (1 ¼ dl)	maissintähkä (enin- tään ½ tähkää)	punajuuri (2 viipa- letta)	tankoparsa (3 kpl)
fenkoli (2 dl)	myskikurpitsa	ruusukaali (6 kpl)	varsiselleri (5 cm:n pala)
herneet (½ dl)	(¼ dl)	savoiijinkaali (1 ¼ dl)	

## Yrtit ja mausteet

basilika	inkivääri	rakuuna	sitruunaruoho
curryn lehdet	korianteri	rosmariini	timjami
galangal	persilja	ruohosipuli	

## Hedelmät, yksi annos kerrallaan (= yksi hedelmä/kourallinen):

ananas	kumkvatti	<b>VOI SYÖDÄ, MUTTA PIENEN ANNOKSEN KERRALLAAN</b>	
appelsiini	leipäpuun hedelmä	avokado (2 rkl)	rambutaani (2 kpl)
banaani, kiinteä	limetti	granaattiomena	viikuna, tuore
cantaloupemeloni	mandariini	(½ dl siemeniä,	(1 kpl)
durio	opuntiakaktus	½ pientä	
guava, tuore (säilykettä 1 viipale)	papaija	hedelmää)	<i>Huom! Mango sisältää vain ylimääräfruktoosia, ei muita FODMAP-yhdisteitä. Kokeile, voitko syödä pieniä määriä kerrallaan.</i>
hunajameloni	passiohedelmä	greippi (½)	
kaktusviikuna	pitahaya (lohikäärmehedelmä)	kirsikat (3 kpl)	
karambola	raparperi	kookospähkinä	
keittobanaani	sitruuna	(1 ¼ dl)	
kiivi	ugli/rumeliini	longaani (5 kpl)	
klementiini	viinirypäleet		

### Marjat

karpalo	puolukka
mansikka	tyrni
mustikka	vadelma
pensasmustikka	

*Osa tuloksista perustuu alustaviin määrittelyihin, seuraa päivityksiä Monashin yliopiston applikaatiosta. Kokeile karvaisen ja ruusunmarjan sopivuus.*

### Kuivatut hedelmät

(maksimiannos suluissa)

gojimarjat (1 rkl, sis. hieman fruktaaneja)	kuivatut karpalot (1 rkl)
kuivattu ananas (1 rengas)	kookoslastut (½ dl)
kuivatut banaani-lastut (10 kpl)	rusinat (1 rkl)

### Maitotuotteet

laktoosittomat ja vähälaktoosiset maitotaloustuotteet, kuten maitojuomat, jogurtit, viilit, rahkat, raajat	ja tuorejuustot kypsytetyt, kovat juustot feta vuohenjuusto
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------

### VOI SYÖDÄ, MUTTA PIENI ANNOS KERRALLAAN

(maksimiannos suluissa)

halloumi (2 viipaletta)
ricotta (2 rkl)
tuorejuusto (4 rkl)
vaniljajäätelö (2 dl)

### Kasvijuomat ja -kermat (maidon sijaan käytettävät)

hamppujuoma	mantelijuoma
kookosmaito tölkissä	soijajuoma, soija-proteiiniin tehty

*Tuotteiden FODMAP-pitoisuudet voivat riippua valmistustavasta sekä raaka-aineen pitoisuudesta. Siksi on suositeltavaa kokeilla myös kaura- ja soijajuoman sopivuus, jos ei halua tai voi käyttää laktoositomia maitotuotteita. Myös näistä valmistettuja kaura- ja soijahapatteita, joita käytetään jogurtin tapaan voi kokeilla.*

### Tärkkelykset

maissitärkkelys  
perunatarkkelys (perunajauho)  
tapiokatärkkelys



## Proteiinipitoiset ruoat

(maksimiannos suluissa)

chana dal (1 ¼ dl)	quorn
kala	siipikarja
kananmuna	tempeh
kikherneet tölkkissä (1 ¼ dl)	tofu
liha	urid dal (1 ¼ dl)
punaiset linssit, keitetty (1 ¼ dl)	vihreät linssit, keitetty (1 ¼ dl)

## Viljat ja viljatuotteet

durra	riisilese
hirssi	riisimurot (1 ¼ dl)
kaura	speltti (vain hapanleivät)
kauralese	tattari
kvinoa	teff
maissi, maissihuataleet (2 ½ dl)	hapanvehnäleipä (1 viipale)
riisi	

## Pähkinät ja siemenet

auringonkukan-siemen	macadamiapähkinä
chiansiemen	pekaanipähkinä
kastanja, paahdettu tai keitetty	pinjansiemen
kurpitsansiemen	saksanpähkinä
maapähkinä	seesaminsiemen
	unikonsiemen

## VOI SYÖDÄ, MUTTA PIENIÄ ANNOKSIA KERRALLAAN (maksimiannos suluissa)

hasselpähkinä (10 kpl)
manteli (10 kpl)
meloninsiemen (2 rkl)

## Mausteet ja levitteet (maksimiannos suluissa)

asafoetida
balsamiviinietikka (2 rkl)
barbequekastike
chutney
hapanimeläkastike
kalakastike
kaprikset
katkaraputahna
kookosmelassi (1 rkl)
maapähkinävo
misotahna
osterikastike
raakasokeri
riisiisirappi
sinappi
soijakastike
sokeri, ruskea ja valkoinen
stevia
tamarinditahna
tomaattikastike
vaatherasiirappi
wasabi
vegemite-ravintohiivalevite
viinietikka
Worchestershirekastike

## Juomat (maksimiannos suluissa)

appelsiinimehu (2 dl)	esim. omenamehua)
chaittee, laimea	musta tee
kaakaojauhe	piparminttutee
kahvi mustana	tomaattimehu
kahvi vähälaktosisella tai laktosittomalla maidolla	tomaattipohjainen vihannesmehu
karpalomehu (2 dl, tarkista, että joukossa ei	vihreä tee
	yrttitee, laimea (1 ¾ dl)
	valkoinen tee

## ALKOHOLIPITOISET JUOMAT

gini
kuohuviini
olut
punaviini
valkoviini
viski
vodka

## Rasvat

Kaikki rasvat öljyistä majoneesiin vapaasti. FODMAP-yhdisteet eivät liukene rasvaan.

## Muut

popcorn
sipsit
suolakeksit