

## Содержание углеводов FODMAP в продуктах питания

В данном разделе представлена информация о содержании углеводов FODMAP в различных пищевых продуктах и напитках, позволяющая правильно составить рацион питания в рамках диеты low FODMAP. Информация основана на рекомендации исследователей из Monash University, разработавших эту диету.

Сведения о продуктах питания предложены в виде нескольких таблиц. Каждая таблица содержит данные о наименовании продуктовой группы (овощи, фрукты и т.д.), названии продукта или напитка, размерах порций с высоким, умеренным и низким содержанием веществ FODMAP, а также указание на то, какой именно углевод содержится в том или ином продукте.

В каждой продуктовой группе предлагаются три подгруппы, обозначенные буквами А, Б, В: с **низким** (могут быть использованы в диете в обычном количестве без опасений), **умеренным** (требуют ограничения по количеству) и **высоким** содержанием углеводов (должны быть исключены из рациона на 1 этапе соблюдения диеты).

Для каждого продукта питания и напитка представлены размеры порции, которые содержат большое, умеренное или низкое количество веществ FODMAP (обозначены красным, оранжевым и зеленым кругами, соответственно). Это необходимо для понимания того, как меняется содержание углеводов FODMAP при уменьшении размеров порции.

Пример 1: свежий ананас является фруктом, который в стандартной порции (140 г, что соответствует 1 чашке нарезанных плодов) содержит низкое количество углеводов FODMAP, поэтому он относится к подгруппе А. Однако если превысить данную порцию и съесть за один прием пищи 200 г ананаса, то такое количество будет содержать умеренное количество нежелательных углеводов (фруктаны), что может вызвать появление симптомов. На этапе 1 диеты low FODMAP («исключение запрещенных продуктов») необходимо использовать только то количество, которое отмечено в столбце с зеленым кругом. Для ананаса это количество будет равно 140 г на один прием пищи или меньше.

Пример 2. Кабачок относится к овощам с умеренным содержанием углеводов FODMAP, и находится в подгруппе Б. Стандартный размер порции для овощей обычно составляет 75 г. В 75 г порции кабачков содержится умеренное количество фруктанов, поэтому на этапе 1 диеты («исключение запрещенных продуктов») этот овощ лучше не использовать. На этапе расширения диеты возможно использование порции в 65 г (содержит мало фруктанов), а затем оценить переносимость стандартной порции (75 г) и двойной порции (150 г).

Пример 3: авокадо является продуктом, содержащим большое количество ферментируемых углеводов в стандартной порции, и относится к подгруппе В.

В стандартной порции авокадо (80 г) высоко содержание FODMAP углевода сорбитола, поэтому данный размер порции помещен в колонку с красным кругом ●



При уменьшении размера порции до 45 г количество углеводов FODMAP снижается до умеренного, на что указывает оранжевый круг

Если порция авокадо будет еще меньше (30 г), то содержание углеводов FODMAP станет «безопасным» (то есть не вызовет нежелательные симптомы), поэтому данное количество помещено в колонку с зеленым кругом ● . Колонка с названием «Средний размер разрешенной порции» дает приблизительное представление о том, чему соответствуют 30 г авокадо – 1/8 часть плода.

Важно помнить, что на этапе 1 диеты low FODMAP следует использовать продукты и напитки только из подгруппы А. Количество продукта в одной порции не должно превышать разрешенное, указанное в столбце «Порция с низким содержанием веществ FODMAP»




Авторы диеты разрешают использование несколько стандартных порций разных продуктов в одном приеме пищи. У большинства людей одновременное употребление 2-3 разных продуктов из колонки с зеленым кругом ● хорошо переносится.

**ПРОДУКТЫ И НАПИТКИ, РАЗРЕШЕННЫЕ НА ЭТАПЕ I ДИЕТЫ LOW-FODMAP**  
(версия от декабря 2023 года)

<b>Фрукты и ягоды</b>					
Наименование продукта	Порция с высоким содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с умеренным содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с низким содержанием веществ FODMAP (г) 	Средний размер разрешенной порции	Углевод FODMAP, преобладающий в продукте
<b>А. Продукты с низким содержанием веществ FODMAP в стандартной порции</b> (используются на всех этапах диеты)					
			<b>Стандартная порция</b>		
Аки, консервир.	–	–	195	1 чашка	–
Асаи, порошок из ягод	–	–	20	1 столовая ложка	–
Ананас, свежий	–	200	140	1 чашка нарезанных плодов	Фруктаны*
Апельсин, мякоть	<b>230</b>	<b>155</b>	130	1 средний плод	Фруктоза*
Банан зеленый неспелый	–		<b>144</b>	1 средний плод	–
<b>Банан желтый</b>		110	100	1 средний плод	Фруктаны*
<b>Банан желтый с коричневыми пятнами</b>	100	45	35	1 средний плод	Фруктаны*
Банан сушёный (чипсы)	40	34	30	15 чипсов	Фруктаны*
Голубика, свежая	–	–	125	1 чашка	–
Гуава спелая	–	–	180	2 средних плода	–
Джекфрут (Хлебное дерево), свежий, плоды очищенные	–	–	192	1/2 среднего плода	–
Дуриан	–	–	150	1 чашка нарезанных плодов	–
Карамбола свежая	–	–	94	1 средний плод	–
Киви (желтый)	–	<b>-</b>	150	<b>2 средних очищенных</b> плода	<b>-</b>
Киви (зеленый)	–	286	150	2 небольших очищенных	Фруктаны*

Клюква свежая	<b>161</b>	<b>133</b>	50	1/2 чашки	Фруктаны*
<b>Кокосовая стружка</b>	50	45	30	1/2 чашки	Сорбитол*
<b>Кокосовые сливки</b>	–	–	60	1/4 чашки	–
Кумкват, очищенный	–	–	76	<b>4 средних</b> плода	–
Кумкват, неочищенный	–	–	88	<b>4 средних</b> плода	–
Лайм, сок	–	300	250	1 чашка	Фруктаны*
Лимон, сок	–	187	125	1/2 чашки	Фруктаны*
Мандарин, очищенный	146	97	90	1 средний плод	Фруктоза*
Мангустин, свежий, очищенный, без семян	<b>129</b>	<b>103</b>	<b>48</b>	2 средних очищенных плода	Фруктаны*
Маракуйя, мякоть	126	100	46	2 плода	Фруктаны*
Можжевельная ягода, сушёная	50	38	1	1/4 чайной ложки	Фруктаны, фруктоза*
Опунция индийская или «колючая груша»	–	–	166	1 средний плод	–
Папайя (желтая и зелёная)	–	–	140	1 чашка нарезанных плодов	–
Питайя или питахайя	–	–	330	1 средний плод	–
Ревень, стебель	–	–	150	1 чашка нарезанного стебля	–
Тамаринд или индийский финик	–	–	8	4 плода	–
Финики, сушёные, без косточек	61	46	30	5 плодов	Фруктаны, сорбитол*
Финики Королевские (Меджул), без косточек	61	40	20	1 плод	Фруктаны, сорбитол*
Цедра апельсина	–	–	5	с 1 апельсина	–
Цедра лимона	–	–	3	с 1 лимона	–
<b>Цукаты смесь из цитрусовых фруктов</b>	–	–	50	1/3 чашки	–

## Овощи и грибы




Наименование продукта	Порция с высоким содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с умеренным содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с низким содержанием веществ FODMAP (г) 	Средний размер разрешенной порции	Углевод FODMAP, преобладающий в продукте
<b>А. Продукты с низким содержанием веществ FODMAP в стандартной порции (используются на всех этапах диеты)</b>					
			<b>Стандартная порция</b>		
Баклажан	260	182	75	1 чашка	Сорбитол*
Бамбук, маринованные побеги	–	–	84	1/3 чашки	–
Бамбук, свежие побеги	–	–	75	1/2 чашки	–
Батат	–	100	75	1/2 чашки	Маннитол*
<b>Бобы Эдамаме, замороженные</b>	–	210	90	1/2 чашки бобов	Фруктаны*
Бок-чой (китайская листовая капуста)	150	<b>100</b>	75	1 чашка	Сорбитол*
Брокколини (стебли)	350	320	90	1 чашка стеблей	Фруктаны*
Брюква	–	–	75	1 чашка рубленых корнеплодов	–
Водоросли нори	–	–	5	2 листа	–
Гриб оyster или вешенка, свежий	–	–	75	1 чашка	–
<b>Гуар, или циамопсис, бобы свежие</b>	–	–	75	1 чашка	–
Имбирь, корень	–	–	5	1 чайная ложка	–
Кай-лан или китайская брокколи	<b>308</b>	<b>250</b>	75	1 чашка рубленой зелени	Фруктаны*
<b>Калган, корень</b>	–	–	18	Кусочек 1x 3,5 см	–
Капуста белокочанная	145	100	75	3/4 чашки	Сорбитол*
Капуста брокколи	270	240	75	3/4 чашки	Фруктоза*

(соцветия)					
Капуста Кале или листовая (кудрявая)	–	–	75	1 чашка рубленой зелени	–
Капуста китайская	–	500	75	1 чашка	Фруктаны*
Капуста кольраби	–	–	75	1/2 чашки	–
<b>Капуста краснокочан- ная</b>	180	150	75	3/4 чашки	Фруктаны, галактаны*
<b>Картофель красный, кожурой</b> с	–	–	75	1/2 чашки	–
<b>Картофель белый, кожурой</b> с	–	–	75	1/2 чашки	–
Кассава или маниок	<b>230</b>	<b>180</b>	75	1/2 чашки нарезанных плодов	Галактаны*
Корнишоны, маринованные	–	–	75	3 огурца	–
Кукуруза, молодые початки, консерв.	–	–	<b>75</b>	1 чашка	–
<b>Кукурузные зёрна, консерв.</b>	310	250	75	1 чашка	Фруктаны*
<b>Куркума, корень</b>	–	–	10	1 столовая ложка	–
<b>Лук-порей, листья</b>	–	–	100	1 чашка нарезанных листьев	–
Лук салатный, зелень	<b>330</b>	<b>265</b>	<b>75</b>	1,5 чашки	Фруктоза*
Люцерна, листья, побеги	<b>220</b>	<b>170</b>	75	2 чашки	Фруктоза*
Мангольд	–	–	75	1,5 чашки рубленой зелени	–
Морковь свежая	–	–	75	1 средний корнеплод	–
Огурец свежий	<b>545</b>	<b>360</b>	75	1/2 чашки	Фруктоза*
Окра	100	90	75	7,5 стручков	Фруктаны*
Оливка, черная, без косточки	–	–	60	15 маленьких оливок или 1/2 чашки	–
Оливка, зелёная, без косточки	–	–	60	15 маленьких	–

				оливок или 1/2 чашки	
Пастернак	–	–	75	1 средний корнеплод	–
Патиссон	–	–	75	2 средних плода	–
<b>Перец сладкий (зелёный)</b>	310	250	75	1/3 часть среднего плода	Фруктаны*
Перец чили (зелёный), очищенный, без семян	<b>269</b>	<b>219</b>	61	1 плод	Фруктаны*
Перец чили (красный)	–	35	28	1 средний плод	Фруктаны*
<b>Перец чили (Хабанеро)</b>	38	28	11	1 средний плод	Фруктоза*
<b>Помидор (томат) круглый, консервир. в собственном соку</b>	178	132	100	1/2 чашки	Фруктоза*
<b>Помидор (томат) сливовидный, консервир. в собственном соку</b>	244	182	100	1/2 чашки	Фруктоза*
Редис	–	–	75	4 корнеплода	–
Редька Дайкон	–	280	75	1/2 чашки	Фруктаны*
Руккола	–	–	75	2 чашки	–
Салат Айсберг	–	–	75	1 чашка	–
<b>Салат-латук</b>	271	180	75	2 чашки	Фруктоза*
Салат Радиккио	–	185	75	2 чашки	Галактаны*
Салат Ред Корал	–	–	75	2 чашки	–
Салат Римский	–	–	75	2 чашки	–
Салат Рокет	–	–	75	2 чашки	–
Свекла консервир.	155	120	60	1/2 чашки	Фруктаны*
Свекла маринованная	–	–	75	2/3 чашки	–
Сельдерей, корень	–	350	75	1/4 корнеплода	Маннитол*
Спаржа бобовая или длинная стручковая фасоль	–	–	75	1 чашка рубленых стручков	–

Таро или дашин	–	90	75	1/2 чашки рубленых клубней	Галактаны*
Тыква, японская, свежая	–	–	75	2/3 чашки рубленых плодов	–
Тыква, консерв.	–	<b>120</b>	75	1/3 чашки	Галактаны, фруктаны*
Тыква-спагетти, приготовленная	<b>488</b>	<b>388</b>	75	1/2 чашки	<b>Фруктаны*</b>
Турнепс	150	100	75	1/2 корнеплода	Сорбитол*
Фасоль, ростки	–	–	75	3/4 чашки	-
Фасоль стручковая	<b>180</b>	<b>120</b>	75	15 стручков	Сорбитол*
Фенхель, листья	–	84	15	1/2 чашки	Сорбитол*
Физалис овощной или мексиканский томат, консервир.	–	–	75	1 чашка	–
Физалис овощной или мексиканский томат, свежий	308	250	75	1 чашка	Галактаны*
Халапеньо, маринованный	–	–	15	1 столовая ложка	–
Цикорий, листья	–	200	75	1/2 чашки	Маннитол*
Эндивий или цикорий салатный, листья	–	–	75	7 листьев	–
Чой-сум	–	–	75	1,25 чашки рубленой зелени	–
Шампиньон, кочервирован- ный	–	<b>-</b>	75	6 грибов	–
Шпинат, молодые листья	–	150	75	1,5 чашки	Фруктаны*
Шпинат	–	–	75	2 чашки	–
Юкка, корень	<b>230</b>	<b>180</b>	75	1/2 чашки нарезанных клубней	Галактаны*
Ямс	350	300	75	1/2 чашки нарезанных клубней	Фруктаны*

**Молоко, молочные продукты и их заменители**




Наименование продукта	Порция с высоким содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с умеренным содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с низким содержанием веществ FODMAP (г) 	Средний размер разрешенной порции	Углевод FODMAP, преобладающий в продукте
<b>А. Продукты с низким содержанием веществ FODMAP в стандартной порции (используются на всех этапах диеты)</b>					
			<b>Стандартная порция</b>		
Йогурт безлактозный	–	–	170	1 баночка	–
Йогурт растительный из кокосового молока	–	–	125	1 баночка	–
<b>Масло сливочное</b>	–	–	19	1 чайная ложка	–
<b>Масло топленое гхи</b>	–	–	19	1 столовая ложка	–
Молоко безлактозное	–	–	<b>250</b>	1 стакан	–
Молоко растительное из киноа	–	–	240	1 стакан	–
Молоко растительное из ореха макадамия	–	–	240	1 стакан	–
Молоко растительное кокосовое в жестяной банке	180	120	60	1/4 стакана	Сорбитол*
<b>Молоко растительное кокосовое нежирное (питьевое, маркировка Milk light)</b>	–	–	60	1/4 стакана	–
<b>Молоко растительное кокосовое сгущенное сладкое</b>	107	85	40	2 столовые ложки	Фруктаны*
<b>Молоко растительное</b>	–	–	20	1 столовая ложка	–






<b>кокосовое сухое</b>					
Молоко растительное конопляное	–	240	120	1/2 стакана	Фруктаны*
Молоко растительное миндальное	–	–	240	1 стакан	–
Молоко растительное рисовое	–	–	<b>200</b>	1 стакан	–
<b>Молоко растительное соевое (из соевого изолята)</b>	–	–	<b>257</b>	1 стакан	–
Сливки	–	63	40	2 столовые ложки	Лактоза*
Сливки взбитые	–	200	60	1/2 чашки или <b>125 мл</b>	Лактоза*
Сливки растительные кокосовые в жестяной банке	–	–	60	1/4 стакана	–
<b>Сметана</b>	–	80	40	2 столовые ложки	–
Сыр веганский соевый (тофу)	–	250	40	2 куса	Фруктаны, галактаны*
<b>Сыр веганский сливочный на кокосовом молоке</b>	307	244	30	2 столовые ложки	Фруктаны*
Сыр веганский Чеддер на кокосовом молоке	<b>409</b>	<b>325</b>	40	2 ломтика	Фруктаны*
Сыр мягкий Бри	–	–	40	2 ломтика	–
Сыр мягкий Камамбер	–	–	40	2 ломтика	–
Сыр мягкий Кесо Фреско	–	120	40	2 ломтика	Лактоза*
<b>Сыр мягкий Панир</b>	220	55	40	2 столовые ложки	Лактоза*
Сыр мягкий Рикотта	200	120	40	2 столовые ложки	Лактоза*
Сыр мягкий сливочный	–	80	40	2 столовые ложки	Лактоза*

Сыр мягкий сливочный, безлактозный	–	–	40	2 столовые ложки	–
Сыр мягкий сливочный порционный в треугольниках	92	40	22	1 треугольник	Лактоза*
Сыр мягкий из козьего молока Шевр	–	250	40	1 столовая ложка	Лактоза*
Сыр полутвердый Колби	–	–	40	2 ломтика	–
Сыр полутвердый Монтерей Джек	–	–	40	2 ломтика	–
Сыр полутвердый Оахака	–	–	40	2 ломтика	–
Сыр полутвердый Хаварти	–	–	40	2 ломтика	–
Сыр рассольный Моцарелла	–	–	40	1/4 чашки измельченного сыра	–
Сыр рассольный Фета	–	–	40	3 столовые ложки	–
Сыр рассольный Халуми	–	60	40	2 ломтика	Лактоза*
Сыр твердый Грюйер	–	–	40	2 ломтика	–
Сыр твердый из овечьего молока Манчего	–	–	40	2 ломтика	–
Сыр твердый Комте (Конте)	–	–	40	2 ломтика	–
Сыр твердый Пармезан	–	–	40	2 ломтика	–
Сыр твердый Пекорино	–	–	40	1/3 чашки измельченного сыра	Лактоза*
Сыр твердый Чеддер	–	–	40	2 куса	–
Сыр твердый Швейцарский	–	–	40	2 ломтика	–
Сыр творожный	–	60	40	2 столовые ложки	Лактоза*
Творог	–	60	40	2 столовые ложки	Лактоза*

## Орехи, бобовые и семена




Наименование продукта	Порция с высоким содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с умеренным содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с низким содержанием веществ FODMAP (г) 	Средний размер разрешенной порции	Углевод FODMAP, преобладающий в продукте
<b>А. Продукты с низким содержанием веществ FODMAP в стандартной порции (используются на всех этапах диеты)</b>					
			<b>Стандартная порция</b>		
Арахис сырой	–	–	28	32 ореха	–
<b>Бобы Доучи, ферментиров.</b>	–	–	15	1 столовая ложка	–
Каштан очищенный вареный	-	-	168	20 орехов	–
Каштан очищенный жареный	–	-	84	10 орехов	-
Конопля, семена	–	–	20	2 столовые ложки	–
Кунжут, семена	-	–	11	1 столовая ложка	–
Лён, семена	30	–	15	1 столовая ложка	Галактаны*
Мак чёрный, семена	–	–	24	2 столовые ложки	–
Мак белый, семена	–	–	24	2 столовые ложки	–
<b>Мясо альтернативное (микропротеин), фарш приготовленный</b>	–	–	75	–	–
Орех бразильский очищенный сырой	-	-	40	10 орехов	–
Орех грецкий очищенный сырой	–	-	30	10 половинок ореха	–
Орех кедровый очищенный сырой	-	–	14	1 столовая ложка	–
Орех макадамия	–	–	40	20 орехов	–

очищенный сырой					
Орех пекан очищенный сырой	–	–	20	10 половинок орехов	–
Подсолнечник, семена	–	–	6	2 чайные ложки	–
Темпе или тэмпе	–	–	100	1 кусок размерами 4×11×2,5 см	–
Тофу из соевых бобов, твердый	<b>205</b>	<b>175</b>	170	1 чашка	Фруктаны*
<b>Тофу из соевых бобов, мягкий</b>	170	46	39	2 столовые ложки	Фруктаны, галактаны*
Тыква, семена очищенные	–	–	23	2 столовые ложки	–
Чечевица красная консервир.	<b>77</b>	<b>65</b>	46	1/2 чашки	Фруктаны, галактаны*
Чиа белая, семена	–	–	24	2 столовые ложки	–
Чиа чёрная, семена	–	–	24	2 столовые ложки	–
Чуфа или земляной миндаль	–	–	20	1 горсть	–

Напитки					
Наименование продукта	Порция с высоким содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с умеренным содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с низким содержанием веществ FODMAP (г) 	Средний размер разрешенной порции	Углевод FODMAP, преобладающий в продукте
<b>А. Продукты с низким содержанием веществ FODMAP в стандартной порции (используются на всех этапах диеты)</b>					
			<b>Стандартная порция</b>		
Бренди	–	–	30	1 рюмка	–
Бурбон	–	–	29	1 рюмка	–
Вино красное	–	<b>250</b>	149	1 бокал	Фруктоза*
Вино белое сухое/ сладкое/ игристое	–	–	149	1 бокал	–
Виски	–	–	29	1 рюмка	–
Водка	–	–	29	1 рюмка	–
Джин	–	–	29	1 рюмка	–
Какао, порошок	–	–	8	2 чайные ложки	–
Квас	–	–	250	1 стакан	–
Кофе эспрессо, без молока	–	–	30	1 порция	–
<b>Кофе эспрессо двойной, без молока</b>	–	–	60	2 порции	–
Кофе растворимый, без молока	–	–	4	2 полные чайные ложки или 1 пакетик	–
<b>Матча, порошок</b>	12	9	2	1 чайная ложка	Фруктаны*
Морс клюквенный	175	140	30	1 рюмка	Фруктаны*
Пиво	–	–	377	1 банка или бутылка	–
Проростки пшеницы, порошок	–	–	3	1 чайная ложка	–
Скотч	–	–	29	1 рюмка	–
<b>Сок лимонный, свежавыжатый</b>	–	187	125	1/2 чашки	Фруктаны*
<b>Текила золотая</b>	–	–	30	1 рюмка	–
<b>Текила серебряная</b>	–	–	30	1 рюмка	–
Чай белый, крепкий	–	–	250	1 стакан	–

Чай из бучу, крепкий	–	–	250	1 стакан	–
Чай зелёный, крепкий	–	–	250	1 стакан	–
<b>Чай лакричный, крепкий</b>	–	–	250	1 стакан	–
Чай из мяты, крепкий	–	–	250	1 стакан	–
Чай из одуванчика, некрепкий	–	–	<b>250</b>	1 чашка	–
<b>Чай мексиканский (марь)</b>	–	–	2	1 чайная ложка	–
Чай Ройбуш, крепкий	–	–	250	1 стакан	–
<b>Чай Ройбуш, некрепкий</b>	–	–	250	1 стакан	–
Чай чёрный, крепкий, без молока	–	250	180	1 чашка	Фруктаны*
Чай чёрный, некрепкий, без молока	–	–	250	1 стакан	–
Шоколад горячий (23% какао), порошок	–	–	10	2 полные чайные ложки	–
Шоколад горячий (60% какао), порошок	–	–	10	2 полные чайные ложки	–
<b>Шоколад горячий (70% какао), порошок</b>	–	–	10	2 полные чайные ложки	–

## Хлеб, злаки, макаронные изделия

Наименование продукта	Порция с высоким содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с умеренным содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с низким содержанием веществ FODMAP (г) 	Средний размер разрешенной порции	Углевод FODMAP, преобладающий в продукте
<b>А. Продукты с низким содержанием веществ FODMAP в стандартной порции (используются на всех этапах диеты)</b>					
			<b>Стандартная порция</b>		
<b>Дрожжи сухие быстродействующие</b>	189	150	7	1 чайная ложка	Фруктаны*
Киноа (красное, черное, белое), приготовленное	–	–	155	1 чашка	–
Крахмал картофельный	–	–	100	2/3 чашки	–
Крахмал кукурузный	–	–	100	2/3 чашки	–
Крахмал тапиоковый	–	–	100	2/3 чашки	–
<b>Крупа гречневая ядрица вареная</b>	–	–	135	3/4 чашки	–
Крупа кукурузная, приготовленная	–	<b>425</b>	<b>250</b>	1 чашка	<b>Фруктаны*</b>
<b>Кукуруза мини консервированная, без учета жидкой части</b>	–	–	75	1 чашка	–
<b>Кукуруза консервированная, без учета жидкой части</b>	310	250	75	1 чашка	Фруктаны*
<b>Крупа овсяная, неприготовленная</b>		240	60	1/4 чашки	Галактаны*
<b>Лапша из маша, приготовленная</b>	–	–	113	1 чашка	–
Лапша Келп из водорослей Kelp noodles	–	–	113	1 чашка	–

Лапша рисовая, приготовленная	–	–	220	1 чашка	–
Лапша соба из гречневой муки, приготовленная	–	–	90	1/3 чашки	–
Лепешка (тортилья) кукурузная	–	–	57	3 лепешки	–
<b>Лепешка (тортилья) пшеничная</b>	50	43	35	1 лепешка	Фруктаны*
<b>Макаронные изделия (паста) из бурого риса, приготовленные</b>	493	422	150	1 чашка	Фруктаны*
Макаронные изделия (паста) из киноа, приготовленные	–	–	155	1 чашка	–
Макаронные изделия (паста) из нута, приготовленные	–	120	100	1 чашка	Галактаны*
Мука гречневая	–	–	100	2/3 чашки	–
Мука из зеленого банана	–	–	100	2/3 чашки	–
Мука из киноа	–	–	100	2/3 чашки	–
Мука из кукурузы	–	–	100	2/3 чашки	–
Мука из маиса	–	–	100	2/3 чашки	–
Мука из проса	–	–	100	2/3 чашки	–
Мука из риса белого	–	–	100	2/3 чашки	–
Мука из сорго	–	–	100	2/3 чашки	–
<b>Мука из тапиоки</b>	–	–	100	2/3 чашки	–
Мука из тефа	–	–	100	2/3 чашки	–
Мука из ямса (сладкого картофеля)	–	–	100	2/3 чашки	–
Отруби овсяные, необработанные неприготовленные	–	–	22	2 столовые ложки	–
Отруби рисовые,	–	–	16	2 столовые ложки	–



необработанные неприготов- ленные					
Полента, приготовленная	–	–	255	1 чашка готовой крупы	–
Пшено крупа приготовленная	–	–	184	1 чашка	–
<b>Рис арборио, приготов- ленный</b>	–	–	190	1/2 чашки	–
Рис басмати, приготовленный	–	–	190	1 чашка	–
<b>Рис бомба (для паэлья), приготов- ленный</b>	–	–	60	1/2 чашки	–
Рис белый, приготовленный	–	–	190	1 чашка	–
Рис бурый (коричневый), приготовленный	–	–	180	1 чашка	–
<b>Рис дикий, приготов- ленный</b>	288	246	140	1 чашка	Фруктаны*
Рис клейкий, приготовленный	–	–	190	1 чашка	–
Рис красный, приготовленный	–	380	190	1 чашка	Галактаны*
<b>Рисовая бумага, размоченная в воде</b>	307	244	50	5 листов	Фруктаны*
<b>Сода пищевая</b>	–	–	5	1 чайная ложка	–
<b>Тесто для вонтонов (китайских пельменей), листы, неприготов- ленные</b>	–	–	64	8 листов	–
<b>Тесто слоеное, приготов- ленное</b>	72	62	45	1/4 листа	Фруктаны*
Хлеб безглютеновый (мука из риса)	–	–	70	2 куса	–

Хлеб безглютеновый (мука из тапиоки)	-	-	50	2 куска	-
<b>Хлеб из спельты</b>	-	-	52	2 куска	-
Хлеб кукурузный	-	-	35	1 кусок	-
Хлеб просяной	-	-	56	2 куска	-
Хлопья гречневые, приготовленные	-	<b>360</b>	120	1/2 чашки	Галактаны*
<b>Хлопья кукурузные (готовый завтрак)</b>	-	-	50	1 чашка	-
Хлопья из киноа, неприготов- ленные	-	120	<b>45</b>	1 чашка	Фруктаны*
<b>Хлопья овсяные долгой варки, неприготов- ленные</b>	-	-	52	1/2 чашки	-
Хлопья рисовые, неприготов- ленные	-	-	30	1/4 чашки	-
<b>Ячмень пророщенный</b>	-	-	100	1/2 чашки	-

<b>Специи, травы, соусы и спреды</b>					
Наименование продукта	Порция с высоким содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с умеренным содержанием веществ FODMAP (г) 	Порция с низким содержанием веществ FODMAP (г) 	Средний размер разрешенной порции	Углевод FODMAP, преобладающий в продукте
<b>А. Продукты с низким содержанием веществ FODMAP в стандартной порции (используются на всех этапах диеты)</b>					
			<b>Стандартная порция</b>		
Асафетида (ферула), порошок	–	–	2	<b>1/4 чайной ложки</b>	-
Бадьян или анис звездчатый	–	–	2	2 звездочки	–
Базилик, свежие листья	–	–	16	1 чашка	–
Базилик тайский, свежие листья	–	–	80	1 чашка	–
Ваниль, стручковая	–	–	8	2 стручка	–
Ваниль, экстракт	–	–	20	1 столовая ложка	–
Васаби, порошок	–	–	5	1 чайная ложка	–
Гвоздика	–	–	2	1 чайная ложка	–
Горчица столовая	–	–	11	1 столовая ложка	–
Горчица дижонская	–	–	23	1 столовая ложка	–
Джем из цитрусовых	–	–	40	2 столовые ложки	–
Джем клубничный	–	–	40	2 столовые ложки	–
<b>Джем малиновый</b>	–	46	40	2 столовые ложки	<b>Фруктаны*</b>
<b>Дрожжи пищевые, хлопья</b>	–	–	16	1 столовая ложка	–
Каперсы в соли	–	–	8	1 столовая ложка	–
Каперсы маринованные	–	–	8	1 столовая ложка	–
Кардамон	–	–	2	1 чайная ложка	–
Карри, листья	–	–	8	1 чашка	–

(свежие)					
Карри, порошок	–	–	2	1 чайная ложка	–
<b>Китайское рисовое вино кулинарное</b>	164	130	42	2 столовые ложки	Фруктаны*
<b>Китайское рисовое вино Мирин</b>	–	–	42	2 столовые ложки	–
Кориандр, свежая зелень	–	–	16	1 чашка	–
Кориандр, семена	–	–	2	1 чайная ложка	–
Корица, палочки	–	–	2	1 палочка	–
Корица, порошок	–	–	2	1 чайная ложка	–
Корнишоны маринованные	–	–	75	3 огурца	–
Кресс-салат свежий	–	–	80	1 чашка	–
Куркума, порошок	–	–	2	1 чайная ложка	–
Лавр, листья сушеные	–	2	1	1 лист	Фруктоза*
Лемонграсс, свежий	–	–	50	1 стебель 10 см длиной	–
Лима или каффир-лайм, свежие листья	–	–	1	3 листа	–
Лук-батун	–	–	80	1 чашка	–
Лук скорода или шнитт-лук	–	–	4	1 столовая ложка	–
Майонез	–	–	40	2 столовые ложки	–
<b>Майоран зелень сушеная</b>	32	21	3	1 чайная ложка	Сорбитол*
Мисо паста	–	75	12	<b>1 столовая ложка</b>	Фруктаны*
<b>Можжевельник ягоды сушеные</b>	50	38	1	1/4 чайной ложки	Фруктаны, фруктоза*
Мята, свежие листья	–	–	90	1 пучок	–
<b>Орегано (душица) свежий</b>	–	–	40	1 пучок	–
<b>Орегано (душица) сушеный</b>	–	–	3	1 чайная ложка	–

Орех мускатный, целый	–	–	4	2 ореха	–
<b>Орех мускатный молотый</b>	–	–	2	1 чайная ложка	–
Пажитник, листья (сушеные)	–	–	16	1 чашка	–
Пажитник, семена	–	–	2	1 чайная ложка	–
Паприка, молотая	–	–	2	1 чайная ложка	–
<b>Паста арахисовая</b>	–	–	50	2 столовые ложки	–
Паста креветочная	–	–	10	2 чайные ложки	–
<b>Паста миндальная без сахара</b>	–	32	20	1 столовая ложка	Фруктаны, Галактаны*
Паста томатная	<b>85</b>	<b>81</b>	28	2 столовые ложки	<b>Фруктаны*</b>
<b>Перец душистый, молотый</b>	–	–	2	1 чайная ложка	–
<b>Перец кайенский молотый</b>	14	10	2	1 чайная ложка	Фруктоза*
Перец Кочукару, порошок	6	5	2	1 чайная ложка	Фруктоза*
Перец черный горошком	–	–	2	1 чайная ложка	–
Перец чили, порошок	–	–	2	1 чайная ложка	–
<b>Перец чили стручковый сушеный</b>	28	21	1	1 перец	Фруктоза*
<b>Перец чили хлопьями</b>	17	13	2	1 чайная ложка	Фруктоза*
Петрушка, свежая зелень	–	–	16	1 чашка	–
Пять специй (смесь)	–	–	2	1 чайная ложка	–
Розмарин, свежая зелень	–	–	16	1 чашка	–
<b>Сельдерей, зелень</b>	369	244	75	1/2 чашки	Маннитол*

<b>Сельдерей семена сушеные, приправа</b>	59	39	2	1 чайная ложка	Маннитол*
<b>Семена аннато ачиоте</b>	5	4	2	1 чайная ложка	Галактаны*
<b>Сок лимонный, свежесжатый</b>	–	187	125	1/2 чашки	Фруктаны*
Соус барбекю	–	–	46	2 столовые ложки	–
Соус вустерский	–	105	42	2 столовые ложки	Маннитол* Галактаны
<b>Соус кисло-сладкий</b>	–	–	44	2 столовые ложки	–
<b>Соус кокосовый Аминос</b>	67	53	5	1 чайная ложка	Фруктаны*
Соус рыбный	<b>185</b>	<b>122</b>	44	<b>2 столовые ложки</b>	Маннитол, галактаны *
Соус сальса, зелёный	–	–	30	2 столовые ложки	–
Соус сальса, красный умеренно-острый (mild)	–	–	30	2 столовые ложки	–
<b>Соус сладкий чили</b>	137	109	40	2 столовые ложки	Фруктаны*
Соус соевый	–	–	42	2 столовые ложки	–
Соус томатный	–	–	13	1 столовая ложка	–
Соус устричный	–	–	20	1 столовая ложка	Фруктаны*
Соус Хабанеро	–	–	<b>8</b>	1 чайная ложка	–
<b>Соус Хойсин</b>	350	280	20	1 столовая ложка	Фруктаны*
<b>Соус Шрирача</b>	20	15	5	1 чайная ложка	Фруктоза*
Сумах, молотый	70	44	2	1 чайная ложка	Фруктоза*
<b>Тахини паста из неочищенных зерен кунжута</b>	119	103	30	2 столовые ложки	Галактаны*
<b>Тахини паста из очищенных зерен кунжута</b>	217	184	30	2 столовые ложки	Галактаны*
Тимьян, свежий	–	–	16	1 чашка	–

Тмин, семена	–	–	2	1 чайная ложка	–
Травы прованские, сушеные	–	–	5	1 чайная ложка	–
Укроп, зелень (свежая)	–	–	16	1 чашка	–
Укроп семена сушеные	–	–	2	1 чайная ложка	–
Уксус винный	–	–	42	2 столовые ложки	–
Уксус рисовый	–	–	42	2 столовые ложки	–
Уксус столовый	–	–	42	2 столовые ложки	–
Уксус яблочный	–	–	42	2 столовые ложки	–
Фенхель, семена	–	–	2	1 чайная ложка	–
Хрен столовый	–	–	42	2 столовые ложки	–
Центелла азиатская (готу кола), листья свежие	–	–	26	1/2 пучка	–
Шафран	–	–	1	1 пакетик	–
Шалфей, свежий	–	–	28	1 пучок	–
Эстрагон, свежий	–	–	16	1 чашка	–

\* – углеводы FODMAP содержатся только в порции, превышающей стандартное количество (количество указано в колонке, обозначенной ● и/или ●)

**ВАЖНО!** Учеными университета Monash (Австралия) постоянно ведется тестирование новых продуктов и повторное тестирование ранее изученных продуктов. Поэтому сведения о содержании FODMAP углеводов постоянно меняются. Настоящая версия несколько отличается от опубликованной ранее на нашем сайте. В декабре 2023 года мы внесли изменения, которые отметили жирным шрифтом. Название продукта, выделенное жирным шрифтом, означает, что данный продукт впервые помещен в первый этап диеты. Масса продукта, выделенная жирным шрифтом, означает, что для данного продукта проведено повторное тестирование и данные были уточнены.

Примечание 1: использовать продукты из таблички в количестве, не превышающем размер стандартной порции.

Примечание 2: Содержание FODMAP углеводов может варьировать в хлебе разных производителей. Количество FODMAP веществ будет высоким в продуктах из пшеничной, ячменной и ржаной муки, низким – в безглютеновых продуктах питания.

Примечание 3: Алкоголь и кофеин-содержащие напитки (в том числе сладкие газированные), даже при отсутствии в составе углеводов из группы FODMAP могут вызвать появление симптомов в связи с их раздражающим и стимулирующим действием на кишечник.

Примечание 4: Диета low-FODMAP – диета международная, поэтому в таблице можно встретить названия продуктов, которых в вашем регионе проживания нет. Вовсе необязательно их искать, вы можете формировать рацион из доступных вам разрешенных диетой продуктов.