



Lebensmittel die bei Reizdarm gut, in Maßen oder gar nicht geeignet sind!

Lebensmittel	Empfehlenswert	In Maßen geeignet	Nicht empfehlenswert
Brot und Getreide	Haferprodukte, Kartoffeln, Maismehl, Reisprodukte	Dinkelprodukte	frittierte Kartoffeln in jeder Form, Hartweizennudeln, Couscous, Gerstprodukte, Weizenprodukte
Gemüse	alle Arten Blattsalat, Auberginen, Kürbis, Mangold, Pastinaken, Radieschen, Rettich, Sellerie, Spinat, Tomaten und Zucchini	Brokkoli, Oliven, Rhabarber, die meisten Bohnenarten, Rosenkohl, frisches Sauerkraut, Avocado	weiße Bohnen, Kidneybohnen, fast alle Kohlsorten (Blumenkohl, Weißkohl, Grünkohl, Wirsing, Rotkohl), Artischocken, Champignons, Pfifferlinge, Steinpilze, Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen), Mais, Porree, Frühlingszwiebeln, Rote Bete, Knoblauch und Zwiebeln
Obst	Ananas, Banane, fast alle Melonenarten, Clementinen, Beerenfrüchte, Kiwi, Mandarinen, Maracuja; auch Fruchtaufstriche aus den genannten Obstsorten	Orangen, Limetten, Grapefruit, Papaya	Äpfel, Birnen, Nektarinen, Pfirsiche, Johannisbeeren, Brombeeren, Pflaumen, Weintrauben, Wassermelonen, Mango, gezuckerte Obstkonserven, Smoothies
Nüsse und Saaten	Chia-Samen, Flohsamen, geschrotete Leinsamen	fast alle Nussarten, Erdnüsse, Pinienkerne, Mandeln, Sesam, Sonnenblumenkerne	gesalzene Nüsse, Studentenfutter, Macadamianüsse, Cashewkerne
Milchprodukte und Eier	Blauschimmelkäse, alle laktosefreien Milchprodukte (Buttermilch, Milch, Joghurt, Quark, Schlagsahne, Frischkäse), Brie, Cheddar, Eier in Form von Omelette oder Rührei sowie weich gekocht, Feta, alter Gouda, Haferdrink, Hartkäse, Kokosmilch, Reisdrink	Mandeldrink, Mozzarella, Emmentaler	laktosehaltige Milchprodukte, saure Sahne, Kondensmilch, Mascarpone, Ricotta, hart gekochte Eier
Fleisch und Wurst	mageres Huhn und Pute, Wildfleisch	mageres Rind und Lamm	Schweinefleisch, fettes Fleisch, fette Wurstwaren (Salami, Bratwurst, Leberwurst), Schinken (roh und geräuchert), Weißwurst, paniertes und frittiertes Fleisch
Fisch und Co.	Dorade, Forelle, Garnelen, Hering, Kabeljau, Karpfen, Barsch, Lachs, Makrele, Muscheln, Krabben, Sardelle, Thunfisch	Aal, Räucherfisch	---
Fette und Öle	Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Walnussöl, Weizenkeimöl	Butter und Butterschmalz, Kokosöl, Sesamöl und Kürbiskernöl	Sonnenblumenöl, Schweineschmalz, gehärtete Fette
Getränke	stilles Wasser, die meisten Kräutertees, Hagebutten- und Hibiskustee	Kaffee, Espresso, schwarzer und grüner Tee	Früchtetees, Fruchtsäfte und Fruchtschorlen, Fencheltee, Kamillentee, kohlen säurehaltiges Wasser, Alkohol
Kräuter und Gewürze	Essig, Oregano, Senf (mild), Petersilie, Rosmarin, Salbei, Schnittlauch, Sojasauce, Thymian, Ingwer	---	Ketchup, scharfe Gewürze (Curry, Chili, Paprika, Cayennepfeffer), Mayonnaise, Zwiebelpulver, scharfer Senf
Süßes und Snacks	Mais- und Reiswaffeln, ungesüßtes Popcorn	Zartbitterschokolade	Chips, Eis, Vollmilchschokolade, Gebäck
Süßungsmittel	---	Ahorn- und Reissirup, Rübenzucker, Stevia und Zuckerrübensirup	Fruktose, Honig, Zuckeralkohol (Sorbitol)
Weitere Produkte	Tofu	Agar Agar, Kartoffelstärke	Fertiggerichte, Fertigsaucen und -suppen, Maisstärke