

REINTRODUKSJON – FODMAP-grupper

FODMAP	Anbefalt matvare	Mengde* (økes gradvis, dag 1- dag 2- dag 3)
Fruktoseoverskudd	Honning	1,5 ts – 2 ts - 3 ts
	eller Mango	1/4 stk – 1/2 stk - 1 stk (50g- 100g- 200g)
Laktose	Melk	1 dl – 1,5 dl – 2 dl
	eller Brunost	1 stk – 1,5 stk – 2 stk (høvelskive)
Sorbitol	Avokado	1/4 stk – 1/2 stk – 3/4 stk (liten)
	eller Fersken, gul	1/4 stk – 1/2 stk – 1 stk (medium)
Mannitol	Blomkål	2 bukett – 4 buketter – 8 buketter (små)
	eller champignon	1/2 stk – 2 stk – 4 stk (små)
Fruktose + sorbitol (frukt)	Rødt eple	1/4 stk – 1/2 stk - 1 stk (medium)
	eller Pære	1/4 stk – 1/2 stk - 1 stk (medium)
Fruktaner (hvete)	Brød (hvete)	1 skive – 1,5 skiver – 2 skiver
	eller Pasta (kokt)	1 dl – 2 dl – 3 dl
Fruktaner (hvitløk/løk)	Løk	1/8 stk – 1/4 stk – 1/2 stk
	eller Hvitløk	1/4 fedd – 1/2 fedd - 1 helt fedd
Galaktaner	Kikerter (hermetiserte)	1 dl – 1,5 dl – 2 dl
	eller Mandler	15 stk – 20 stk – 30 stk

Referanse: *Nasjonal kompetansetjeneste for funksjonelle mage-tarmsykdommer, Haukeland Universitetssykehus*

Skjema for registrering av mat og symptomer under reintroduksjon

FODMAP-gruppe og mat:

Dag	Dato	Mat/drikke	Mengde	Symptomer (<i>sett sirkel</i>)			
1				Ingen	Milde	Moderate	Alvorlige
2				Ingen	Mild	Moderat	Alvorlig
3				Ingen	Mild	Moderat	Alvorlig

Husk 2-3 hviledager før neste gruppe

FODMAP-gruppe og mat:

Dag	Dato	Mat/drikke	Mengde	Symptomer (<i>sett sirkel</i>)			
1				Ingen	Milde	Moderate	Alvorlige
2				Ingen	Mild	Moderat	Alvorlig
3				Ingen	Mild	Moderat	Alvorlig

Husk 2-3 hviledager før neste gruppe

FODMAP-gruppe og mat:

Dag	Dato	Mat/drikke	Mengde	Symptomer (<i>sett sirkel</i>)			
1				Ingen	Milde	Moderate	Alvorlige
2				Ingen	Mild	Moderat	Alvorlig
3				Ingen	Mild	Moderat	Alvorlig

Husk 2-3 hviledager før neste gruppe

FODMAP-gruppe og mat:

Dag	Dato	Mat/drikke	Mengde	Symptomer (<i>sett sirkel</i>)			
1				Ingen	Milde	Moderate	Alvorlige
2				Ingen	Mild	Moderat	Alvorlig
3				Ingen	Mild	Moderat	Alvorlig

Husk 2-3 hviledager før neste gruppe

Skjema for registrering av mat og symptomer under reintroduksjon

FODMAP-gruppe og mat:

Dag	Dato	Mat/drikke	Mengde	Symptomer (sett sirkel)			
1				Ingen	Milde	Moderate	Alvorlige
2				Ingen	Mild	Moderat	Alvorlig
3				Ingen	Mild	Moderat	Alvorlig

Husk 2-3 hviledager før neste gruppe

FODMAP-gruppe og mat:

Dag	Dato	Mat/drikke	Mengde	Symptomer (sett sirkel)			
1				Ingen	Milde	Moderate	Alvorlige
2				Ingen	Mild	Moderat	Alvorlig
3				Ingen	Mild	Moderat	Alvorlig

Husk 2-3 hviledager før neste gruppe

FODMAP-gruppe og mat:

Dag	Dato	Mat/drikke	Mengde	Symptomer (sett sirkel)			
1				Ingen	Milde	Moderate	Alvorlige
2				Ingen	Mild	Moderat	Alvorlig
3				Ingen	Mild	Moderat	Alvorlig

Husk 2-3 hviledager før neste gruppe

FODMAP-gruppe og mat:

Dag	Dato	Mat/drikke	Mengde	Symptomer (sett sirkel)			
1				Ingen	Milde	Moderate	Alvorlige
2				Ingen	Mild	Moderat	Alvorlig
3				Ingen	Mild	Moderat	Alvorlig

Husk 2-3 hviledager før neste gruppe