

## Перечень продуктов, содержащих FODMAP

Группа продуктов	Высокое содержание FODMAP	Низкое содержание FODMAP
<p><b>Молоко и молочные продукты</b></p>	<p>молоко (коровье, овечье, козье) соевое молоко овсяное молоко сгущённое молоко молочные и сливочные супы йогурты из коровьего и соевого молока пахта крем заварной крем творожный сыр сыры маскарпоне, рикотта (более 2 ст.л. в сутки) мороженое творог сметана сливки замороженный йогурт щербет</p>	<p>молоко (миндальное, кокосовое, рисовое, молоко из фундука) безлактозное коровье молоко безлактозный кефир йогурты из кокосового молока твёрдые сыры (пармезан, чеддер, швейцарский и др.) сыры с плесенью моцарелла фета, безлактозный творожный сыр безлактозное мороженое</p> <p><i>*Разрешается до 2 столовых ложек/сутки некоторых сыров (рикотта, творожный)</i></p>
<p><b>Фрукты</b></p>	<p>гранат арбуз яблоко груша вишня малина ежевика нектарин персик абрикос слива чернослив</p>	<p>банан черника клубника дыня грейпфрут лимон лайм виноград киви канталупа ананас ревень</p>

	<p>хурма манго папайя консервированные фрукты большие порции любых фруктов, сухофруктов фруктовые соки</p>	<p>авокадо (1/8 часть) сухофрукты (менее 1 столовой ложки)</p> <p><i>*В 1 прием пищи следует употреблять лишь один вид фруктов с низким содержанием FODMAPs-веществ, отдавая предпочтение спелым плодам (в незрелых содержится больше фруктозы)</i></p>
<b>Овощи</b>	<p>артишок спаржа горох капуста лук-шалот лук-порей чеснок цветная капуста тыква зеленый перец грибы окра стручковый горох сахарный горох</p>	<p>красный перец ростки фасоли морковь салат шпинат зеленый лук огурец помидор баклажан зеленая фасоль картофель маслины сельдерей (менее 1 стебля) батат брокколи укроп брюссельская капуста (менее 70 г) руккола побеги бамбука петрушка пастернак капуста Кале репа кабачки, цуккини</p>
<b>Злаковые</b>	<p>пшеница рожь ячмень (в больших количествах) манка кус-кус булгур фарро</p>	<p>коричневый рис овес (в т. ч. овсяные отруби) киноа кукуруза белый рис гречка макароны амарант</p>
	<p>нут фасоль (в т.ч. лимская, спаржевая) соевые бобы</p>	<p>тофу арахис зеленый горошек (не более 50 г)</p>

<b>Бобовые и орехи</b>	чечевица фисташки	бразильский орех грецкий орех кедровый орех лещинный орех (не более 10 штук) миндальный орех (не более 10 штук) орех макадамия пекан
<b>Семена</b>	—	семена тыквы семена подсолнечника фенхель тмин кунжут  <i>*Допустимое количество семян – 10-15 штук или 1-2 столовые ложки</i>
<b>Сладости и сахарозаменители</b>	мёд агава кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы сорбит ксилит маннит мальтит изомальтит	сахар глюкоза аспартам сахароза чистый кленовый сироп сахарная пудра коричневый сахар
<b>Добавки</b>	инулин фруктоолигосахариды сахарные спирты корень цикория	—
<b>Алкоголь</b>	ром	вино пиво водка джин
<b>Мясо, яйца, рыба</b>	—	рыба курица, индейка яйца мясо
<b>Дополнительно</b>	молочный шоколад пребиотики, содержащие фруктоолигосахариды, олигофруктозу, инулин	—

Таблица с продуктами, содержащими FODMAP к статье «Питание при ВЗК: современные диеты».

Читайте также:

- [Питание при ВЗК: дефицитные состояния и их коррекция](#)
- [Питание при ВЗК: частные вопросы диетотерапии](#)
- [Часто задаваемые вопросы о ВЗК](#)



г. Санкт-Петербург  
ул. Пионерская, 63  
8 (812) 426-35-35  
[ask@expert-clinica.ru](mailto:ask@expert-clinica.ru)  
[expert-gepatolog.ru](http://expert-gepatolog.ru)