Tabelle: **FODMAP-Gruppen mit Nahrungsmittelbeispielen**

FODMAP	FODMAP-reich	FODMAP-arm
Fermentierbare Oligosaccharide (Fruktane, FOS und GOS)	Nektarinen, Wassermelone, Artischocken, Knoblauch, Zwiebeln, Weizen, Roggen, Pistazien, Hülsenfrüchte	Buchweizen, Dinkel, Hafer, Kartoffeln, Mais, Quinoa, Reis
Disaccharid Laktose	Milch, Joghurt, Frischkäse	laktosefreie Milch und Joghurt Hart-, Halbhart- und Weichkäse
Monosaccharid Fruktose	Honig, Äpfel, Birnen, Mango, Wassermelone, Spargel	Aprikosen, Bananen, Honigmelone, Orangen, Kiwi, Ahornsirup, Melasse
Polyole	zahnschonende Kaugummi/Bonbons, Äpfel, Birnen, Steinfrüchte, Wassermelone, Blumenkohl, Pilze	Bananen, Heidelbeeren, Kiwi, Orangen, Rhabarber

In eigener Sache:

In der letzten Ausgabe 3/2013 der SZE zum Thema «Nahrungsmittelunverträglichkeiten (FODMAP)» hat sich in der Tabelle auf *Seite 19* leider ein Fehler eingeschlichen: Hart-, Halbhart- und Weichkäse sind dort versehentlich in die Rubrik «FODMAP-reich» eingeordnet worden, gehören aber zu den FODMAP-armen Nahrungsmitteln, wie die korrigierte Tabelle hier zeigt. Wir bitten Sie freundlich, davon Kenntnis zu nehmen.

Abo-Bestellung bei:
Rosenfluh Publikationen AG
Schaffhauserstrasse 13
8212 Neuhausen am Rheinfall
Tel. 052-675 50 60
Fax 052-675 50 61
E-Mail: info@rosenfluh.ch