Dieta baja en FODMAP

FODMAP significa oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles fermentables (**F**ermentable **O**ligosaccharides, **D**isaccharides, **M**onosaccharides **a**nd **P**olyols). Son todos tipos de carbohidratos que pueden causar malestar en la digestión.

Puedes beneficiarte de seguir una dieta baja en FODMAP si tienes:

- Síndrome del intestino irritable (IBS)
- Gases, hinchazón abdominal o cólicos o diarrea después de comer carbohidratos

Tu médico puede recomendarte esta dieta durante 2 a 6 semanas. Te diremos cuándo debes **volver a agregar comidas lentamente a tu dieta** para aprender qué comidas puedes comer o debes evitar por completo. Muchas personas se sienten mejor la primera semana que dejan de comer estas comidas.

Carbohidratos que contienen FODMAP

- **Lactosa:** la encuentras en la leche de vaca, oveja y cabra. Limita las comidas altas en lactosa, como el yogur, el helado, la leche y el queso ricotta.
- **Fructosa:** la encuentras en frutas, jugos de frutas, miel, jarabe de maíz alto en fructosa de fructosa (HFCS) y jarabe de agave. En una dieta baja en FODMAP, **si quieres comer una comida que contenga fructosa, deberás comerla en combinación con comidas que contengan glucosa**. Cuando tu cuerpo recibe comidas con partes iguales de fructosa y glucosa, es más fácil de digerir. Sin embargo, las comidas con más fructosa que glucosa probablemente harán que regresen las señales de malestar.
- **Polioles:** los encuentras de forma natural en algunas frutas y vegetales, y se puede añadir a chicles sin azúcar, mentas y algunos medicamentos. También llamados **alcoholes de azúcar**, busca estos nombres en los productos: sorbitol, xilitol, maltitol, manitol, isomalt, eritritol, lactitol e hidrolizados de almidón hidrogenado.
- **Fructanos:** el trigo, el centeno y la cebada son comidas frecuentes con fructanos.
- **Galactanos:** los frijoles y las lentejas son comidas frecuentes con galactanos.

Dieta baja en FODMAP

Elige las comidas para las próximas 2 a 6 semanas en la columna “Comidas a incluir” de la tabla. Los límites (a menos que te digamos lo contrario) son **por día**.

Lee las páginas 5 y 6 para obtener ayuda con las comidas. Te diremos cuándo debes volver a agregar nuevas comidas a tu dieta.

Tipo de comida	Comidas a incluir Bajas en FODMAP	Comidas a evitar Altas en FODMAP
Leche	• Leche: almendras, coco (enlatada), cáñamo, sin lactosa, arroz, macadamia, avena (limita a ½ taza) • Yogures hechos con las leches mencionadas arriba o kéfir sin lactosa • Helado hecho con las leches mencionadas arriba o kéfir sin lactosa	• Leche: vaca, evaporada, cabra, oveja, soja • Yogures hechos con leche evaporada o leche condensada azucarada • Helado, natilla • Otros productos, como las sopas cremosas, hechos con leche evaporada o leche condensada azucarada
Queso	• Brie, camembert, cheddar, colby, queso feta, cabra, havarti, mozzarella, parmesano, pecorino, suizo • 2 cucharadas o menos de queso cottage, queso crema, queso ricotta o variedades sin lactosa	• Queso ricotta, queso cottage (si son más de 2 cucharadas)
Condimentos y postres a base de productos lácteos	• Mantequilla • Mantequilla clarificada • Queso crema • Half and half • Crema agria sin lactosa • Sorbete únicamente de frutas bajas en FODMAP • Crema batida	• Crema agria • Yogur helado, helado o sorbete de frutas alto en FODMAP
Granos	• Maíz, mijo, salvado de avena, avena, polenta, quinua, arroz, salvado de arroz, pan de masa madre • Pan, cereales, crackers y pastas sin gluten	• Cebada, centeno, espelta, trigo

Tipo de comida	Comidas a incluir Bajas en FODMAP	Comidas a evitar Altas en FODMAP
Fruta • Limita a 1 fruta baja en FODMAP o porción de ½ taza **por comida**.	• Banana (pequeña, firme), arándanos, melón cantaloupe, clementina, coco, pitahaya, uvas, melón honeydew, kiwi, limón, lima, naranjas, papaya, maracuyá, piña, plátano macho, frambuesas, ruibarbo, carambola, fresas, tangelo • Frutas deshidratadas (**límite por comida**): chips de banana (limita a ¼ de taza), coco (limita a ¼ de taza), arándanos rojos (limita a 2 cucharadas), pasas (limita a 1 cucharada)	• Banana madura, manzanas, peras, cerezas, moras, sandía, albaricoques, ciruelas, melocotones (blancos, amarillos), nectarinas, ciruelas pasas, mango, mora de Boysen, higos frescos, peras, tamarillo, grosellas, toronja, caqui, uvas • Jugos de frutas concentrados • Frutas deshidratadas: dátiles, higos, grosellas
Vegetales	• Arúgula, brotes de bambú, brotes de frijoles, pimientos bell (todos los colores, limita a 1 taza), bok choy (limita a 1 taza), cabezas de brócoli (limita a ¾ de taza), calabaza butternut (limita a ⅓ de taza), repollo (limita a ½ taza), alcaparras, zanahorias, apio (limita a ¼ de taza), chile, cebollín, col gallega, pepino (limita a ½ taza), berenjena, endivia, hinojo (limita a ¾ de taza), ejotes, kale (limita a ½ taza), puerro (solo la parte verde), lechuga, chirivía, remolacha encurtida, remolacha (enlatada, limita a ⅓ de taza), papas, calabaza (enlatada, limita a ⅓ de taza), rábano, rutabaga (limita a ⅓ de taza), cebollín (solo las hojas verdes), algas marinas, espinaca (limita a 1½ tazas), guisantes con vaina (limita a ¾ de taza), calabaza de verano, batata (limita a ½ taza), acelga, tomates (enlatados; cherry – limita a 5 medianos; tomate roma – limita a ⅓ mediana; tipo beefsteak), nabos (limita a ½ mediano), castañas de agua (limita a ⅓ de taza), zucchini (limita a ⅓ mediano)	• Alcachofas, espárragos, coles de Bruselas, coliflor, ajo, cebollas (todas las variedades), alcachofas de Jerusalén, puerros (parte blanca), hongos, guisantes, cebollín (parte blanca), chalota, guisantes con vaina, guisantes dulces, tomates deshidratados, pasta de tomate, remolacha cruda
Comidas ricas en proteínas	• Huevos • Pescado, atún, moluscos • Carne (res, puerco, cordero) • Aves de corral (pollo, pavo) • Legumbres: garbanzos (enlatados, escurridos, enjuagados, limita a ¼ de taza), edamame (limita a 1 taza), lentejas (enlatadas, escurridas, enjuagadas, limita a ¼ de taza), tempeh (simple), tofu (firme, limita a 1 taza)	• Garbanzos secos • Hummus • Frijoles: frijoles horneados, frijoles negros, frijoles borlotti (cranberry), habas, frijoles rojos, frijoles de soja maduros (la mayoría de las leches de soja, harinas de soja), frijoles blancos, guisantes partidos • Legumbres: tofu (suave)

Tipo de comida	Comidas a incluir Bajas en FODMAP	Comidas a evitar Altas en FODMAP
Comidas ricas en grasas • Nueces: limita a 10 **por comida**. • Mantequillas de nueces: limita a 1 cucharada **al día**. • Semillas: limita a 1 cucharada **por comida.**	• Nueces: almendras, nueces de Brasil, castañas, macadamia, maní, nueces pecanas, piñones, nueces de Castilla • Mantequilla de almendras, mantequilla de maní • Semillas: chía, lino, amapola, calabaza, sésamo, girasol • Aceites: canola, coco, infusionado con ajo, oliva, maní, sésamo, vegetal • Mezcla de mantequilla y productos lácteos (70 % mantequilla, 30 % aceite) • Aguacate (limita a ⅛ o 2 rodajas **por comida**) • Aceitunas • Mayonesa	• Marañones • Pistachos
Bebidas	• Café, jugo de arándano rojo (100 % sin HFCS), espresso, agua carbonatada, té (negro, verde, menta, blanco), agua	• Bebidas con jarabe de maíz alto en fructosa (la mayoría de las sodas) • Manzanilla, hinojo, kombucha, tés de hierbas oolong, té chai fuerte
Alcohol • Limita a 1 bebida **por día**.	• Cerveza, brandy, ginebra, vodka, whisky, vino	• Ron
Endulzantes	• Jarabe de arce puro • Jarabe de malta de arroz • Estevia • Azúcar (moreno, granulada, de palma, crudo)	• Agave, jarabe de maíz alto en fructosa, miel • Alcoholes de azúcar: isomalt, maltitol, manitol, sorbitol, xilitol
Hierbas de cocina	• Todas las especias, albahaca, cardamomo, chile, cinco especias chinas, cilantro, canela, clavo, coriandro, comino, curry en polvo, jengibre, lemongrass, menta, semillas de mostaza, nuez moscada, pimentón, perejil, pimienta, romero, azafrán, salvia, sal, anís estrellado, estragón, tomillo, cúrcuma	• Ajo en polvo • Cebolla en polvo
Condimentos	• Salsa de pescado (limita a 2 cucharadas), ketchup (marca FODY o ketchup hecho en casa únicamente), mermelada, pasta de miso, mostaza, salsa de ostras, vinagre de vino de arroz, salsa de soja sin gluten tamari, wasabi	• Cualquier condimento hecho con ingredientes altos en FODMAP, como ajo, jarabe de maíz alto en fructosa, cebolla, trigo (gluten), pasta de wasabi
Otro	• Cacao en polvo, chocolate oscuro, vainilla	• Algarroba • Extracto de raíz de achicoria • Inulina

Cómo preparar comidas bajas en FODMAP

Elige un artículo de cada grupo de comidas para preparar una comida saludable y baja en FODMAP. Los límites (a menos que te digamos lo contrario) son **por día**. Usa el **Método del plato** que se describe en la página siguiente para guiar tus porciones de comida.

Leche y productos lácteos	Leche: almendras, coco (enlatada), cáñamo, sin lactosa, arroz, macadamia, avena (limita a ½ taza) Yogures hechos a partir de: leche de almendras, leche de coco, leche de cáñamo, kéfir sin lactosa, leche sin lactosa, leche de arroz Queso: brie, queso camembert, queso cheddar, queso colby, queso feta, queso de cabra, queso havarti, queso mozzarella, queso parmesano, queso pecorino, queso suizo
Granos	Maíz, mijo, salvado de avena, avena, polenta, quinua, arroz, salvado de arroz, pan de masa madre, pan sin gluten, cereales, crackers y pasta
Fruta **(Limita a ½ taza por comida)**	Banana (pequeña, firme), arándanos, melón cantaloupe, clementina, coco, pitahaya, uvas, melón honeydew, kiwi, limón, lima, naranjas, papaya, maracuyá, piña, plátano macho, frambuesas, ruibarbo, carambola, fresas, tangelo Frutas deshidratadas (**límite por comida**): chips de banana (limita a ¼ de taza), coco (limita a ¼ de taza), arándanos rojos (limita a 2 cucharadas), pasas (limita a 1 cucharada)
Vegetales	Arúgula, brotes de bambú, brotes de frijoles, pimientos bell (todos los colores, limita a 1 taza), bok choy (limita a 1 taza), cabezas de brócoli (limita a ¾ de taza), calabaza butternut (limita a ⅓ de taza), repollo (limita a ½ taza), alcaparras, zanahorias, apio (limita a ¼ de taza), chile, cebollín, col gallega, pepino (limita a ½ taza), berenjena, endivia, hinojo (limita a ¾ de taza), ejotes, kale (limita a ½ taza), puerro (solo la parte verde), lechuga, chirivía, remolacha encurtida, remolacha (enlatada, limita a ⅓ de taza), papas, calabaza (enlatada, limita a ⅓ de taza), rábano, rutabaga (limita a ⅓ de taza), cebollín (solo las hojas verdes), algas marinas, espinaca (limita a 1½ tazas), guisantes con vaina (limita a ¾ de taza), calabaza de verano, batata (limita a ½ taza), acelga, tomates (enlatados; cherry – limita a 5 medianos; tomate roma – limita a ⅓ mediana; tipo beefsteak), nabos (limita a ½ mediano), castañas de agua (limita a ⅓ de taza), zucchini (limita a ⅓ mediano)
Comidas ricas en proteínas	Huevos, pescado, atún, moluscos, carne (res, puerco, cordero), aves de corral (pollo, pavo) Legumbres: garbanzos (enlatados, escurridos, enjuagados, limita a ¼ de taza), edamame (limita a 1 taza), lentejas (enlatadas, escurridas, enjuagadas, limita a ¼ de taza), tempeh (simple), tofu (firme, limita a 1 taza)
Comidas saludables ricas en grasas	Nueces (limita a 10 **por comida**): almendras, nueces de Brasil, castañas, macadamia, maní, nueces pecanas, piñones, nueces de Castilla Mantequilla de almendras, mantequilla de maní (limita a 1 cucharada **por día**) Semillas (limita a 1 cucharada **por comida**): chía, lino, amapola, calabaza, sésamo, girasol Aceites: canola, coco, infusionado con ajo, oliva, maní, sésamo, vegetal Aguacate (limita a ⅛ o 2 rodajas **por comida**) Aceitunas
Bebidas	Café, jugo de arándano rojo (jugo 100 % natural y sin jarabe de maíz alto en fructosa), espresso, agua carbonatada, té (negro, verde, menta, blanco), agua

Usa el Método del plato

Usa las listas de grupos de comidas bajas en FODMAP en la página 5 para armar una comida baja en FODMAP con el Método del plato.

1. Usa un **plato de 9 pulgadas**.
    - Llena la mitad (½) del plato con **vegetales**, como brócoli.
    - Llena una cuarta parte (¼) del plato con **granos**, como arroz integral.
    - Llena una cuarta parte (¼) del plato con **comidas ricas en proteínas**, como salmón.
2. Añade **leche o productos lácteos**, como yogur (hecho con leche sin lactosa o leches vegetales).
3. Añade una porción de ½ taza de **fruta**, como arándanos.
4. Agrega una **bebida**, como agua.
5. Agrega una **comida rica en grasas saludables**, como aceite de oliva.
6. Agrega **hierbas de cocina y condimentos** al gusto.

Habla con un dietista si necesitas ayuda con más ideas de comidas.



Comidas fuera de casa con una dieta baja en FODMAP

Cuando comas fuera, prueba estos consejos para seguir la dieta:

- Lleva un bollo, wrap o pan bajo en FODMAP al restaurante y pide una hamburguesa simple, pescado a la parrilla, pollo o carne de res.
- Llena un termo con leche sin lactosa, leche de arroz o leche de almendras para agregar a tu cereal, avena o café.
- Pide una ensalada y aderézala con vinagre o rodajas de limón y aceite de oliva.
- Elige arroz integral o pasta sin gluten con mantequilla y queso parmesano o una papa horneada como acompañamiento.

El reto de las comidas FODMAP

Después de haber completado una dieta baja en FODMAP de 2 a 6 semanas, es hora de volver a incluir comidas. Esto es para aprender qué comidas tolera tu cuerpo y cuáles desencadenan tus síntomas. Es recomendable que te reúnas con un dietista para que te guíe en este proceso. Usa un registro de seguimiento de síntomas, como el ejemplo que se da en la página siguiente, para registrar tus síntomas.

Consejos a la hora de incorporar nuevas comidas

- Prueba 1 comida alta en FODMAP a la vez. Continúa evitando las demás comidas altas en FODMAP.
- Prueba 3 días seguidos.
- Usa la misma comida nueva cada uno de los 3 días, pero cada día duplica la cantidad. Por ejemplo, ½ taza a 1 taza a 1½ tazas. Come una cantidad “normal” de la nueva comida, no te excedas.
- Haz un seguimiento de tus síntomas todos los días durante la semana del reto de comidas no solo durante los días del reto.

Semana del reto	Carbohidrato	Qué comer en los días del reto (cantidad del día 1)
1	Lactosa	½ taza de leche o ¾ de taza de yogur sin sabores y sin jarabe de maíz alto en fructosa u otros altos en FODMAP
2	Fructosa	½ mango o 1 a 2 cucharaditas de miel
3	Polioles (sorbitol)	2 albaricoques deshidratados o 1 nectarina
4	Polioles (manitol)	½ taza de hongos o ⅓ taza de coliflor
5	Fructanos (trigo)	1 a 2 rebanadas de pan blanco de masa madre, 2 rebanadas de pan de trigo integral o 1 taza de pasta cocida
6	Fructanos (cebolla)	1 cucharada de cebolla picada
7	Fructanos (ajo)	1 diente de ajo
8	Galactanos	½ taza de frijoles rojos, frijoles lima o soja

Registro de seguimiento de síntomas				
Semana del reto	**Fecha**	**Comida**	**Cantidad**	**Síntomas**

Para obtener más información

Para obtener más información sobre las dietas FODMAP o el síndrome del intestino irritable (IBS), habla con un dietista y visita estos recursos:

- Casa de Santé, casadesante.com
- FODY, fodyfoods.com
- For a Digestive Peace of Mind, katescarlata.com
- IFFGD (International Foundation for Functional Gastrointestinal Disorders), "The Low FODMAP Diet Approach", aboutibs.org/treatment/ibs-diet/low-fodmap-diet
- Monash University, una aplicación de dieta baja en FODMAP para el apoyo del IBS en cualquier lugar, monashfodmap.com/ibs-central/i-have-ibs/get-the-app/
- "The IBS Elimination Diet and Cookbook: The Proven Low-FODMAP Plan for Eating Well and Feeling Great,", por Patsy Catsos, MS, RD, LD – visita tu biblioteca local para pedir prestada una copia de este libro o cómpralo en tu librería local o en línea.
- Página de Pinterest de Patsy Catsos, pinterest.com/pcatsos

Este folleto es solo para fines informativos. Habla con tu proveedor de atención médica si tienes alguna pregunta sobre tu atención.

Para obtener más información médica, visita **wexnermedical.osu.edu/patiented** o comunícate con la Biblioteca de Información Médica al 614-293-3707 o health-info@osu.edu.

© 2013 – 31 de diciembre de 2024, The Ohio State University Wexner Medical Center

Low FODMAP Diet

FODMAP stands for **F**ermentable **O**ligosaccharides, **D**isaccharides, **M**onosaccharides **a**nd **P**olyols. They are all types of carbohydrates that can cause digestion discomfort.

You may benefit from eating a low FODMAP diet if you have:

- Irritable bowel syndrome (IBS)
- Gas, abdominal bloating or cramping, or diarrhea after eating carbohydrates

Your doctor may recommend this diet for 2 to 6 weeks. You will be told when to **slowly add foods back into your diet** to learn which foods can be eaten or need to be avoided completely. Many people feel better the first week they stop eating these foods.

FODMAP containing carbohydrates

- **Lactose:** It is found in cow, sheep, and goat's milk. Limit foods high in lactose, such as yogurt, ice cream, milk, and ricotta cheese.
- **Fructose:** It is found in fruit, fruit juice, honey, high fructose corn syrup (HFCS), and agave syrup. On a low FODMAP diet, **if you want to eat a food containing fructose, you will need to eat it in combination with foods containing glucose**. When your body gets foods with equal parts fructose and glucose it is easier to digest. Foods with more fructose than glucose, however, will likely cause signs of discomfort to return.
- **Polyols:** It is found naturally in some fruits and vegetables, and may be added to sugar-free gums, mints, and some medicines. Also called **sugar alcohols**, look for these names on products: sorbitol, xylitol, maltitol, mannitol, isomalt, erythritol, lactitol, and hydrogenated starch hydrolysates.
- **Fructans:** Wheat, rye, and barley are common foods with fructans.
- **Galactans:** Beans and lentils are common foods with galactans.

Low FODMAP diet

Choose foods for the next 2 to 6 weeks under the "foods to include" column in the chart. Limits (unless otherwise noted) are **per day**.

Read pages 5 and 6 for help with meals. You will be told when to add new foods back into your diet.

Type of Food	Foods to include Low FODMAPs	Foods to avoid High FODMAPs
Milk	• Milk: almond, coconut (canned), hemp, lactose-free, rice, macadamia, oat (limit to ½ cup) • Yogurts made with milks listed above or lactose-free kefir • Ice cream made with milks listed above or lactose-free kefir	• Milk: cow, evaporated, goat, sheep, soy • Yogurts made with evaporated milk or sweetened condensed milk • Ice cream, custard • Other products, such as cream soups, made with evaporated milk or sweetened condensed milk
Cheese	• Brie, Camembert, cheddar, Colby, feta, goat, Havarti, mozzarella, Parmesan, pecorino, Swiss • 2 tablespoons or less of cottage cheese, cream cheese, ricotta cheese or lactose-free varieties	• Ricotta cheese, cottage cheese - if more than 2 tablespoons
Dairy-based condiments and desserts	• Butter • Ghee • Cream cheese • Half and half • Lactose-free sour cream • Sorbet only from low FODMAP fruits • Whipped cream	• Sour cream • Frozen yogurt, ice cream, or sherbet from high FODMAP fruits
Grains	• Corn, millet, oat bran, oats, polenta, quinoa, rice, rice bran, sourdough bread • Gluten-free bread, cereal, crackers, and pasta	• Barley, rye, spelt, wheat

Type of Food	Foods to include Low FODMAPs	Foods to avoid High FODMAPs
Fruit • Limit to 1 low FODMAP fruit or ½ cup serving **per meal**	• Banana (small, firm), blueberries, cantaloupe, clementine, coconut, dragon fruit, grapes, honeydew, kiwi, lemon, lime, oranges, papaya, passion fruit, pineapple, plantain, raspberries, rhubarb, starfruit, strawberries, tangelo • Dried fruits (**limit per meal**): banana chips (limit to ¼ cup), coconut (limit to ¼ cup), cranberries (limit to 2 tablespoons), raisins (limit to 1 tablespoon)	• Ripe banana, apples, pears, cherries, blackberries, watermelon, apricots, plums, peaches (white, yellow), nectarines, prunes, mango, boysenberry, fresh figs, pears, tamarillo, currants, grapefruit, persimmon, grapes • Concentrated fruit juices • Dried fruits: dates, figs, currants
Vegetables	• Arugula, bamboo shoots, bean sprouts, bell peppers (all colors – limit to 1 cup), bok choy (limit to 1 cup), broccoli heads (limit to ¾ cup), butternut squash (limit to ⅓ cup), cabbage (limit to ½ cup), capers, carrots, celery (limit to ¼ cup), chili pepper, chives, collard greens, cucumber (limit to ½ cup), eggplant, endive, fennel (limit to ¾ cup), green beans, kale (limit to ½ cup), leek (green part only), lettuce, parsnip, pickled beets, beetroot (canned, limit to ⅓ cup), potatoes, pumpkin (canned, limit to ⅓ cup), radish, rutabaga (limit to ⅓ cup), scallions (greens only), seaweed, spinach (limit to 1½ cups), snow peas (limit to ¾ cup), summer squash, sweet potato (limit to ½ cup), Swiss chard, tomatoes (canned; cherry – limit to 5 medium; plum – limit to ⅓ medium; beefsteak), turnips (limit to ½ medium), water chestnuts (limit to ⅓ cup), zucchini (limit to ⅓ medium)	• Artichokes, asparagus, Brussels sprouts, cauliflower, garlic, onions (all varieties), Jerusalem artichokes, leeks (white part), mushrooms, peas, scallions (white part), shallot, snow peas, sugar snap peas, sun-dried tomatoes, tomato paste, raw beetroot
Protein-rich foods	• Eggs • Fish, tuna, shellfish • Meat (beef, pork, lamb) • Poultry (chicken, turkey) • Legumes: chickpeas (canned, drained, rinsed, limit to ¼ cup), edamame (limit to 1 cup), lentils (canned, drained, rinsed, limit to ¼ cup), tempeh (plain), tofu (firm, limit to 1 cup)	• Dried chickpeas • Hummus • Beans: baked beans, black beans, borlotti (cranberry) beans, fava beans, kidney beans, mature soybeans (most soy milks, soy flours), navy beans, split peas • Legumes: tofu (silken)

Type of Food	Foods to include Low FODMAPs	Foods to avoid High FODMAPs
Fat-rich foods • Nuts: limit to 10 **per meal** • Nut butters: limit to 1 tablespoon **per day** • Seeds: limit to 1 tablespoon **per meal**	• Nuts: almonds, Brazil nuts, chestnuts, macadamia, peanuts, pecans, pine nuts, walnuts • Almond butter, peanut butter • Seeds: chia, flax, poppy, pumpkin, sesame, sunflower • Oils: canola, coconut, garlic-infused, olive, peanut, sesame, vegetable • Butter and dairy blend (70% butter, 30% oil) • Avocado (limit to ⅛ or 2 slices **per meal**) • Olives • Mayonnaise	• Cashews • Pistachios
Beverages	• Coffee, cranberry juice (100% no HFCS), espresso, sparkling water, tea (black, green, peppermint, white), water	• Beverages with high fructose corn syrup (most sodas) • Chamomile, fennel, kombucha, oolong herbal teas, strong chai
Alcohol • Limit to 1 drink **per day**	• Beer, brandy, gin, vodka, whiskey, wine	• Rum
Sweeteners	• Pure maple syrup • Rice malt syrup • Stevia • Sugar (brown, granulated, palm, raw)	• Agave, high fructose corn syrup, honey • Sugar alcohols: isomalt, maltitol, mannitol, sorbitol, xylitol
Herbs	• All spice, basil, cardamom, chili, Chinese Five Spice, cilantro, cinnamon, cloves, coriander, cumin, curry powder, ginger, lemongrass, mint, mustard seeds, nutmeg, paprika, parsley, pepper, rosemary, saffron, sage, salt, star anise, tarragon, thyme, turmeric	• Garlic powder • Onion powder
Condiments	• Fish sauce (limit to 2 tablespoons), ketchup (FODY brand or homemade ketchup only), marmalade jam, miso paste, mustard, oyster sauce, rice wine vinegar, tamari gluten-free soy sauce, wasabi	• Any condiment made with high FODMAP ingredients, such as garlic, high fructose corn syrup, onion, wheat (gluten), wasabi paste
Other	• Cocoa powder, dark chocolate, vanilla	• Carob • Chicory root extract • Inulin

How to make low FODMAP meals

Choose an item from each food group to make a healthy, low FODMAP meal. Limits (unless otherwise noted) are **per day**. Use the **Plate Method** described on the next page to guide your food portions.

Milk and Dairy Products	Milk: almond, coconut (canned), hemp, lactose-free, rice, macadamia, oat (limit to ½ cup) Yogurts made from: almond milk, coconut milk, hemp milk, lactose-free kefir, lactose-free milk, rice milk Cheese: brie, Camembert cheese, cheddar cheese, Colby cheese, feta cheese, goat cheese, Havarti cheese, mozzarella cheese, Parmesan cheese, pecorino cheese, Swiss cheese
Grains	Corn, millet, oat bran, oats, polenta, quinoa, rice, rice bran, sourdough bread, gluten-free bread, cereal, crackers and pasta
Fruit **(Limit to ½ cup per meal)**	Banana (small, firm), blueberries, cantaloupe, clementine, coconut, dragon fruit, grapes, honeydew, kiwi, lemon, lime, oranges, papaya, passion fruit, pineapple, plantain, raspberries, rhubarb, starfruit, strawberries, tangelo Dried fruits (**limit per meal**): banana chips (limit to ¼ cup), coconut (limit to ¼ cup), cranberries (limit to 2 tablespoons), raisins (limit to 1 tablespoon)
Vegetables	Arugula, bamboo shoots, bean sprouts, bell peppers (all colors – limit to 1 cup), bok choy (limit to 1 cup), broccoli heads (limit to ¾ cup), butternut squash (limit to ⅓ cup), cabbage (limit to ½ cup), capers, carrots, celery (limit to ¼ cup), chili pepper, chives, collard greens, cucumber (limit to ½ cup), eggplant, endive, fennel (limit to ¾ cup), green beans, kale (limit to ½ cup), leek (green part only), lettuce, parsnip, pickled beets, beetroot (canned, limit to ⅓ cup), potatoes, pumpkin (canned, limit to ⅓ cup), radish, rutabaga (limit to ⅓ cup), scallions (greens only), seaweed, spinach (limit to 1½ cups), snow peas (limit to ¾ cup), summer squash, sweet potato (limit to ½ cup), Swiss chard, tomatoes (canned; cherry – limit to 5 medium; plum – limit to ⅓ medium; beefsteak), turnips (limit to ½ medium), water chestnuts (limit to ⅓ cup), zucchini (limit to ⅓ medium)
Protein-rich foods	Eggs, fish, tuna, shellfish, meat (beef, pork, lamb), poultry (chicken, turkey) Legumes: chickpeas (canned, drained, rinsed, limit to ¼ cup), edamame (limit to 1 cup), lentils (canned, drained, rinsed, limit to ¼ cup), tempeh (plain), tofu (firm, limit to 1 cup)
Healthy fat-rich foods	Nuts (limit to 10 **per meal**): almonds, Brazil nuts, chestnuts, macadamia, peanuts, pecans, pine nuts, walnuts Almond butter, peanut butter (limit to 1 tablespoon **per day**) Seeds (limit to 1 tablespoon **per meal**): chia, flax, poppy, pumpkin, sesame, sunflower Oils: canola, coconut, garlic-infused, olive, peanut, sesame, vegetable Avocado (limit to ⅛ or 2 slices **per meal**) Olives
Beverages	Coffee, cranberry juice (100% juice and no high fructose corn syrup), espresso, sparkling water, tea (black, green, peppermint, white), water

Use the Plate Method

Use the low FODMAP food group lists on page 5 to build a low FODMAP meal with the Plate Method.

1. Use a **9-inch plate**.
   - Fill half (½) of the plate with **vegetables**, like broccoli.
   - Fill a quarter (¼) of the plate with **grains**, like brown rice.
   - Fill a quarter (¼) of the plate with **protein-rich foods**, like salmon.
2. Add a **milk or dairy product**, like yogurt (made from lactose-free milk or plant-based milks).
3. Add a ½ cup serving of **fruit**, like blueberries.
4. Add a **beverage**, like water.
5. Add a **healthy fat-rich food**, like olive oil.
6. Add **herbs and condiments**, as desired.

Talk to a dietitian if you need help with more meal ideas.



Dining out on the low FODMAP diet

When dining out, try these tips to stick with the diet:

- Bring a low FODMAP roll, wrap, or bread to the restaurant and order a plain burger, grilled fish, chicken, or beef.
- Fill a thermos with lactose-free milk, rice milk ,or almond milk to add to your cereal, oats, or coffee.
- Order a salad and dress it with vinegar or lemon wedges and olive oil.
- Choose brown rice or gluten-free pasta with butter and Parmesan cheese or a baked potato for a side dish.

FODMAP food challenge

After you have completed a 2 to 6 week low FODMAP diet, it is time to reintroduce foods. This is to learn which foods your body tolerates and which trigger your symptoms. You may want to meet with a dietitian to guide you through this process. Use a symptom tracking journal, like the example given on the next page, to check your symptoms.

Tips as you add new foods

- Test 1 high FODMAP food at a time. Keep avoiding the other high FODMAP foods.
- Test 3 days in a row.
- Use the same new food each of the 3 days, but increase amounts by half each day. For example, ½ cup to 1 cup to 1½ cups. Eat a "normal" amount of the new food – don't over do it!
- Track your symptoms every day during the food challenge week – not just challenge days.

Challenge week	Carbohydrate	What to eat on challenge days (day 1 amount)
1	Lactose	½ cup of milk or ¾ cup plain yogurt with no high fructose corn syrup or other high FODMAPS
2	Fructose	½ mango or 1 to 2 teaspoons of honey
3	Polyols (sorbitol)	2 dried apricots or 1 nectarine
4	Polyols (mannitol)	½ cup mushrooms or ⅓ cup cauliflower
5	Fructans (wheat)	1 to 2 slices white sourdough bread, 2 slices of whole wheat bread, or 1 cup cooked pasta
6	Fructans (onion)	1 tablespoon diced onion
7	Fructans (garlic)	1 clove of garlic
8	Galactans	½ cup kidney beans, lima beans or soybeans

Symptom tracking journal				
Challenge week	**Date**	**Food**	**Amount**	**Symptoms**

For more information

To learn more about FODMAP diets or irritable bowel syndrome (IBS), talk to a dietitian and visit these resources:

- Casa de Santé, casadesante.com
- FODY, fodyfoods.com
- For a Digestive Peace of Mind, katescarlata.com
- IFFGD (International Foundation for Functional Gastrointestinal Disorders), "The Low FODMAP Diet Approach," aboutibs.org/treatment/ibs-diet/low-fodmap-diet
- Monash University, a low FODMAP diet app for on-the-go IBS support, monashfodmap.com/ibs-central/i-have-ibs/get-the-app/
- "The IBS Elimination Diet and Cookbook: The Proven Low-FODMAP Plan for Eating Well and Feeling Great," by Patsy Catsos, MS, RD, LD – visit your local library to borrow a copy of this book or buy from your local or online book retailer
- Patsy Catsos' Pinterest page, pinterest.com/pcatsos

This handout is for informational purposes only. Talk to your healthcare provider if you have any questions about your care.

For more health information, go to **wexnermedical.osu.edu/patiented** or contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or health-info@osu.edu.

© 2013 – December 31, 2024, The Ohio State University Wexner Medical Center