

Kolhydrater i godkända AIP-livsmedel: Olika typer av kolhydrater påverkar individer olika. När du felsöker och finjusterar din kost kan det vara värdefullt med detaljerad information kring olika kolhydratkällor. Om du märker att du är känslig mot en viss råvara kan du lära dig mer om vad den innehåller med hjälp av denna tabell. Tabellen kan användas som en resurs när du tillämpar verktygen i del 4 Verktyg för felsökning och finjustering. Data kommer från FINELI (finska livsmedelsdatabasen), USDA (amerikanska jordbruksverkets databas) och DTU (danska livsmedelsdatabasen). Alla godkända kolhydratkällor finns inte i tabellen. Data som saknas är markerade med ett streck. De mått som anges gäller för 100 gram av respektive livsmedel.

	FODMAP	Kolth. (g)	Fiber tot. (g)	Fruktos (g)	Stärkelse (g)	Sockerarter (g)	Glukos (g)	Sacharos (g)	Vattenlösliga fiber (g)	Olösliga fiber (g)
Agave	Hög	76,0	0,2	55,6	0,0	68,0	12,4	0,0	0,0	0,0
Ananas	Låg	11,2	1,4	1,4	0,0	11,2	2,3	7,5	0,1	1,2
Apelsin	Låg	8,9	2,1	2,7	0,0	8,9	2,6	3,6	1,2	1,2
Aprikos	Hög	10,6	1,9	3,0	0,0	10,6	3,0	4,6	0,8	1,4
Aprikos, torkad	Hög	43,4	7,3	10,0	0,0	43,4	20,8	12,6	4,6	3,8
Avokado	Medel	0,8	6,7	0,1	0,1	0,7	0,4	< 0,1	1,6	2,0
Banan	Låg	18,3	1,8	2,7	4,8	13,5	4,4	6,4	0,7	1,0
Bananchips, torkad	Låg	59,9	3,0	0,3	37,8	22,1	0,1	21,7	0,6	0,9
Björnbär	Hög	9,6	5,3	2,4	-	4,9	2,3	-	-	-
Blomkål	Hög	2,2	2,3	0,9	0,1	2,1	1,1	0,1	0,7	1,2
Blåbär, skogsblåbär	Låg	10,2	3,3	4,6	1,8	8,4	3,7	< 0,1	0,5	2,6
Broccoli	Medel	2,0	2,5	0,7	0,0	2,0	1,2	< 0,1	0,9	1,6
Brysselkål, rosenkål	Medel	2,0	2,5	0,7	0,0	2,0	1,2	< 0,1	0,9	1,6
Butternutpumpa	Medel	11,7	2,0	1,0	-	2,2	1,0	0,2	0,5	0,5
Champinjon	Hög	0,3	1,5	0,1	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	2,3
Citron	Låg	2,2	2,8	0,7	0,0	2,2	0,9	0,5	1,2	1,2
Dadel, torkad	Hög	38,2	7,2	14,5	0,0	38,2	13,2	10,5	3,1	4,7
Druvsocker (dextropur)	Låg	100,0	0,0	0,0	0,0	100,0	100,0	0,0	0,0	0,0
Fikon, torkad	Hög	53,2	9,3	20,1	0,3	52,9	18,3	14,6	-	-
Fänkål	Medel	1,8	2,4	0,7	0,1	1,7	0,9	0,1	1,1	1,3
Granatäpple	Medel	14,7	4,0	-	1,0	13,7	-	-	-	-
Grapefrukt	Låg	6,5	1,4	2,6	0,0	6,5	2,2	1,7	1,0	0,9
Grodधार, alfalfa	Låg	0,3	3,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,6	1,1
Gräslök	Låg	1,7	2,4	0,9	0,0	1,7	0,8	0,0	0,7	1,4
Grönkål	Låg	4,1	2,0	1,7	0,0	4,1	1,9	0,5	0,9	1,1
Gurka	Låg	1,4	0,7	0,7	0,0	1,4	0,7	0,0	0,4	0,7
Hallon	Låg	5,7	3,7	2,2	0,4	5,3	1,6	1,5	0,4	3,3
Havtorn	Medel	6,3	6,0	2,5	0,0	6,3	3,7	< 0,1	0,9	5,1
Hjortron	Låg	6,8	6,3	3,1	1,0	5,8	2,5	< 0,1	0,5	5,8
Honung	Hög	80,8	0,0	41,4	0,0	80,8	37,9	1,5	0,0	0,0
Honungsmelon	Låg	7,8	0,8	1,6	0,0	7,8	1,4	4,8	0,2	0,4
Isbergssallat	Låg	1,0	1,2	0,5	0,0	1,0	0,4	0,1	0,4	0,8
Jordgubbe	Låg	7,7	1,9	3,0	0,6	7,0	2,6	1,4	0,9	1,5
Jordärtskocka	Hög	8,2	4,0	0,2	7,2	1,0	0,2	0,6	1,0	3,0
Kantarell	Hög	1,5	3,2	0,1	0,1	1,4	0,1	0,1	0,1	2,2
Kassavarot	Medel	38,0	1,8	-	-	-	-	-	-	-



FODMAP	Kolh. (g)	Fiber tot. (g)	Fruktos (g)	Stärkelse (g)	Sockerarter (g)	Glukos (g)	Sacharos (g)	Vattenlösliga fiber (g)	Oljliga fiber (g)
Kinakål	Låg	2,3	0,9	0,0	2,3	1,3	< 0,1	0,5	0,7
Kiwi	Låg	7,1	2,7	0,3	6,8	3,1	0,3	-	-
Kokbanan/matbanan	Låg	29,6	2,3	-	2,3	-	-	-	-
Kokosflingor	Medel	6,4	16,3	0,2	6,4	0,2	6,0	1,4	13,3
Kokosmjölk	Medel	2,8	0,5	< 0,1	2,8	< 0,1	2,1	0,5	0,0
Kombu-tång, torkat	Låg	20,1	34,5	-	20,1	-	-	-	-
Kronärtskocka	Hög	5,1	5,4	4,1	1,0	-	0,1	-	-
Krusbär	Okänt	5,4	3,4	0,0	5,4	2,8	0,2	1,1	2,3
Kålrabbi	Medel	4,2	1,9	0,3	3,9	2,0	0,5	0,7	1,2
Kålrot	Låg	5,2	2,0	0,8	4,4	2,7	0,3	0,7	1,4
Körsbär	Hög	11,4	1,5	5,3	11,4	5,9	0,2	0,5	0,4
Lingon	Låg	8,9	2,6	4,1	8,2	3,8	0,2	0,4	2,1
Lök, gul	Hög	4,8	1,7	1,5	4,8	1,6	1,7	0,5	0,7
Mandarin	Låg	8,3	1,9	0,1	8,2	1,7	5,1	0,9	1,0
Mango	Hög	14,1	1,6	6,2	7,9	0,6	5,3	-	-
Mango, torkad	Hög	76,4	5,2	12,8	75,2	13,5	48,8	-	-
Mangold	Låg	1,5	1,4	0,1	1,5	0,1	1,3	0,7	0,7
Morot	Låg	5,6	2,5	1,4	5,4	1,4	2,6	0,8	1,6
Mullbär	Hög	9,8	1,7	-	8,1	-	-	-	-
Nori-tång, torkat	Låg	0,0	44,4	0,0	0,0	0,0	0,0	44,4	0,0
Nypon	Hög	9,4	6,7	0,0	9,4	4,2	0,0	3,5	7,3
Nypon, torkat	Hög	35,7	27,8	19,5	35,7	16,2	0,0	8,7	19,1
Nässla	Låg	1,3	4,1	0,5	1,3	0,6	0,2	1,4	2,7
Oliver, gröna	Låg	0,0	3,3	0,0	0,0	0,0	0,0	-	-
Palsternacka	Låg	11,8	4,5	0,5	5,6	0,8	4,3	1,7	2,8
Papaya	Låg	7,8	1,7	3,7	7,8	4,1	0,0	-	-
Passionsfrukt	Låg	13,0	10,4	4,3	13,0	4,9	3,8	-	-
Pepparrot	Låg	14,1	7,5	< 0,1	5,1	0,8	4,1	1,0	6,3
Persika/hektarin	Hög	7,8	2,1	1,3	7,8	1,4	5,1	0,8	1,3
Plommon	Hög	8,4	1,7	1,3	8,2	3,1	3,8	0,7	1,0
Potatismjöl	Låg (tillagad)	81,6	1,4	0,1	0,9	0,5	0,2	0,7	0,7
Pumpa	Låg	2,0	2,0	0,6	1,7	0,7	0,4	0,6	1,4
Purjolök	Hög	2,4	2,1	1,0	2,4	1,1	0,3	0,8	1,3
Päron	Hög	7,0	3,4	4,2	7,0	2,0	0,8	0,6	1,8
Rabarber	Låg	5,5	1,4	0,3	5,5	0,2	5,0	0,7	0,7
Ris, kokt (ej AIP)	Låg	22,4	0,7	< 0,1	0,1	< 0,1	< 0,1	< 0,1	0,6
Romansallat	Låg	2,6	1,8	0,9	1,9	0,8	0,1	-	-
Rotselleri	Låg	4,6	3,1	0,3	3,6	0,5	2,8	1,1	2,0
Rova (majrova)	Låg	4,2	1,9	1,4	3,9	2,0	0,5	0,7	1,2
Ruccola, senapskål	Låg	0,5	1,6	< 0,1	0,4	0,2	< 0,1	-	-
Rädisa	Låg	2,0	1,6	0,6	1,6	1,0	< 0,1	0,6	1,0
Rättika	Låg	4,8	1,6	1,2	3,1	1,7	< 0,1	-	-
Röda vinbär	Hög	7,5	5,0	4,4	7,5	2,9	0,2	1,1	2,3
Rödbeta	Medel	6,9	2,5	0,1	6,8	0,2	6,5	1,3	1,2

FODMAP	Kolh. (g)	Fiber tot. (g)	Fruktos (g)	Stärkelse (g)	Sockerarter (g)	Glukos (g)	Sacharos (g)	Vattenlösliga fiber (g)	Olösliga fiber (g)
Rödkål	Hög	3,5	1,2	0,0	3,5	2,1	0,2	0,8	1,1
Rödlök	Hög	5,4	0,7	1,9	3,6	1,6	1,2	0,5	0,7
Selleri (stjälk)	Medel	3,0	0,4	-	1,3	0,4	0,0	-	-
Sharon, kaki	Hög	16,0	7,5	0,0	16,0	7,5	1,0	-	-
Sparris	Hög	2,0	1,1	0,1	1,9	0,7	0,1	0,8	0,9
Spenat	Låg	0,4	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	0,4	0,9
Squash, zucchini	Låg	2,5	1,4	0,0	2,5	1,1	0,0	0,6	1,4
Strösocker (ej AIP)	Hög	100,0	-	-	100,0	-	100,0	-	-
Svarta vinbär	Hög	9,7	4,4	1,1	8,6	3,5	0,6	1,9	3,0
Svartrot	Hög	10,5	0,1	3,9	6,6	0,6	5,9	1,0	6,3
Sötpotatis	Medel	20,9	0,9	15,7	5,2	1,2	3,1	1,4	1,7
Tranbär	Låg	3,5	1,2	0,0	3,5	2,2	< 0,1	0,5	2,8
Trattkantarell	Hög	0,4	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	-	-
Vattenmelon	Hög	7,1	2,3	0,0	7,1	1,3	3,4	0,1	0,0
Vindruvor	Låg	15,5	1,1	0,0	15,5	7,6	0,1	0,7	0,9
Vitkål	Hög	4,1	1,7	0,0	4,1	1,9	0,5	0,9	1,1
Vitlök	Hög	16,3	0,6	14,7	1,6	0,4	0,6	0,5	0,7
Wakame-tång, torkat	Låg	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	47,1	0,0
Äpple	Hög	7,7	4,0	< 0,1	7,6	1,1	2,4	0,6	1,0