



FODMAP fermente edilebilir oligosakkarit, disakkarit, monosakkarit ve polyollerin baş harflerinden oluşturulmuş bir terimdir. FODMAP'lar, İritabl Barsak Sendromu (IBS) gibi gastrointestinal sorunları olan kişilerde rahatsızlığa neden olabilir. Bakteriler sindirilmemiş FODMAP'ları yakıt olarak kullanarak hidrojen gazı üretir, bu durum gaz, şişkinlik, mide krampları ve ağrı gibi semptomlara yol açar. Aynı zamanda, FODMAP'lar ozmotik olarak aktif olmasından dolayı, bağırsaklara su çekerek ve ishale neden olabilir. Diyet 3 aşamada yapılır.

1.AŞAMA - KISITLAMA:

Bu aşama, semptomların kaybolmasının ne kadar sürdüğüne bağlı olarak 4 - 8 haftalık bir süre boyunca diyetinizden FODMAP içeriği yüksek olan tüm yiyecekleri çıkarmayı içerir. Bazen semptomlarda birinci haftadan sonra rahatlama olurken, bazen 8 haftayı bulabilir. Semptomlarda 8 haftadan sonra herhangi bir rahatlama görülmezse, FODMAP'lar diyetin önemli bir parçasını oluşturduğundan ve daha uzun süre kısıtlanamayacağından, birey derhal diyeti bırakmalıdır.

2.AŞAMA - YENİDEN GİRİŞ:

Semptomlar azaldığında, bir sonraki adım FODMAP açısından zengin gıdaları her biri 3 gün olmak üzere teker teker yeniden tüketmektir. Bu adımın amacı, hangi FODMAP'ları ne miktarda tolere edebileceğinizi belirlemektir.

3.AŞAMA - KİŞİSELLEŞTİRME:

Son aşama, herhangi bir rahatsızlık belirtisini tetiklemeden tüketebileceğiniz FODMAP besinlerinin listesini ve miktarını kişiselleştirmeyi içerir.

BESİN GRUPLARI	SERBESTLER		YASAKLAR	
SÜT GRUBU	Laktozsuz süt	Sert peynirler (Çedar peyniri, İsveç	İnek sütü	Krema
	Badem sütü	peyniri, Emmental peyniri, parmesan peyniri vb.)	Keçi sütü	Krem peynir
	Pirinç sütü	Soya peyniri	Koyun sütü	Süzme peynir
	Krem şanti	Sade tofu	Hindistan cevizi sütü	Ev yapımı taze
	Laktozsuz yoğurt	Kuark peyniri	Soya sütü	peynirler
	Sade yağ (Ghee)		Süt tozu,	Lor peyniri
	Yumuşak peynirler (Brie peynir, Mozzarella peyniri)		Dondurma	Çökelek
			Kaymak	İnek sütünden
			Tereyağ	yapılmış yoğurt, ayran ve kefir,
ET- BALIK-KÜMES HAYVANLARI	Dana eti		İşlenmiş et ürünleri (sucuk, salam, sosis vb.)	
	Hindi eti		Salamura balık ve deniz ürünleri	
	Kabuklu-kabuksuz deniz ürünleri			
	Kuzu eti			
	Tavuk eti			
YUMURTA	Farklı yumurta türleri (tavuk, bıldırcın vb.) Yumurta beyazı		Yağda kızartılmış yumurtalar	
	Yumurta sarısı			
TAHİL VE KURU BAKLAGİLLER	Glutensiz ekmek	Kinoa çeşitleri	Nohut	Çavdar
	Glutensiz makarna	Kinoa unu	Bakla	Çavdar unu
	Mısır ekmeği	Mısır unu	Barbunya	Çavdar ekmeği
	Mısır gevreği (en fazla 15 g)	Mısır irmiği	Kurufasulye	çeşitleri
	Glutensiz mısır gevreği	Patlamış mısır	Maş fasulyesi	Bulgur
	Sade mısır cipsi	Pirinç çeşitleri	Meksika fasulyesi	İrmik
	Sade patates cipsi	Pirinç unu	Soya fasulyesi,	Buğday kepeği
	Karabuğday	Pirinç ile yapılmış noodle	Arpa	Buğday ruşeymi
	Karabuğday unu	Pirinç patlağı	Darı	Kuskus
		Teff unu	Buğday	Müşli
		Yulaf ezmesi (en fazla 50 g)	Buğday ile yapılan besinler (ekmek, makarna, kuskus, şehriye, noodle, kahvaltılık gevrekler, müsli	Hindistan cevizi unu
		Yulaf kepeği	Amara	Amarant unu
		Pirinç kepeği	Unu	Mısır nişastası
			Patates nişastası	Patates nişastası
			Tahıl	Tahıl
			İçeren	İçeren
			Tahıl	Tahıl
			Barları	Barları
SEBZELER	Balkabağı	Bebek mısır	Enginar (bütün)	
	Domates	Kereviz	Karnabahar	
	Çeri domates	Kereviz sapı (En fazla 12 g)	Mısır	
	Kuru domates (en fazla 8 g)	Beyaz lahanası	Pırasa (beyaz kısmı)	
	Havuç	Kırmızı lahanası	Kültür mantarı	
	Ispanak	Kara lahanası	Portobello mantarı	
	Bebek ıspanak	Brüksel lahanası	Shitake mantarı	
	Marul, kıvırcık,	Pırasa (sadece uç yaprak kısmı)	İstiridy mantarı	
	Aysberg	Brokoli (baş kısmı)	Sarımsak	
	Roka	Brokolinin sap kısmı (en fazla 45 g)	Kuru soğan	
	Patates	Rezene (kök ve yaprakları)	Arpacık soğan	
	Patlıcan	Enginar kalbi (en fazla 28 g)	Yeşil soğan (kök kısmı)	
	Pazı	Kırmızı/yeşil biber çeşitleri	Yer elması	
	Salatalık	Nane	Tatlı patates	
	Semizotu	Tere	Kuşkonmaz	
	Soya filizi	Maydanoz	Pancar kökü	
	Taze fasulye	Biberiye	Taze bezelye	
	Turp	Yabanturpu	İç bezelye	
	Yeşil biber	Şalgam		
	Sakız kabağı			
	Frenk soğanı			
	Yeşil soğan (uç/yaprak kısmı)			
	Bamya			
	Işkın			
MEYVELER	Ahududu	Muz (olgunlaşmamış)	Armut	Papaya
	Ananas	Portakal	Avokado	Şeftali
	Çilek	Üzüm çeşitleri	Böğürtlen	Turunç,
	Kavun	Yaban mersini	Karadut	Kuru elma
	Karpuz (çekirdeksiz)	Yıldız meyvesi	Cennet/Trabzon	Kuru armut
	Kızılcık	Hindistan cevizi (en fazla 48 g)	hurması	Kuru kayısı
	Kivi	Siyah/ yeşil zeytin, (en fazla 13 g)	Elma	Kuru erik
	Limon suyu	Kurutulmuş hindistan cevizi (en fazla 18 g)	Erik	Kuru incir
	Mandalina		Greyfurt	Kuru mango
			İncir	Kuru üzüm
			Muz (olgun)	Kuş üzümü
			Kayısı	Goji beri
			Kiraz/Vişne	Hurma
			Mango	Tüketimi yasak meyve ve kuru meyv
			Nar	
Hazırlayan AD/BD/Birim : Beslenme ve Diyet Birimi				
İlk yayın tarihi : 23.06.2026				
Rev No : 00				
Rev Tarihi :				

Hazırlayan AD/BD/

Birim : Beslenme ve Diyet Birimi

İlk yayın tarihi : 23.06.2026

Rev No : 00

Rev Tarihi :

Sayfa 1 / 1

			Nektarin	içeren meyve barları
YAĞLAR	Sade Yağ Bitkisel sıvı yağlar Margarin Ayçekirdeği Kabak çekirdeği Badem (en fazla 10 adet veya 12 g) Ceviz Chia tohumu çeşitleri Dolmalık fıstık Mavi/siyah haşhaş	Susam Fındık (en fazla 10 adet veya 15 g) Makademya fındığı Brezilya fındığı Kabak çekirdeği Kestane Keten tohumu (en fazla 1 çorba kaşığı veya 15 g) Pekan cevizi Susam Yer fıstığı	Antep fıstığı Kaju Badem unu	
TATLILAR	Beyaz ve esmer şeker, Bitter çikolata, Vanilya, Kakao		Bal, Reçel, Jöle, Pekmez,	Dondurma, Sütlü çikolata, Hamur tatlıları, Sütlü tatlılar
TATLANDIRICILAR	Stevia, Akçaağaç şurubu		Sonu –ol ile biten tatlandırıcılar (sorbitol, mannitol, ksilitol, maltitol), İzomalt, İnülin, Agave şurubu Yüksek fruktozlu mısır şurubu,	
İÇECEKLER	Su Tüketimi serbest olan meyvelerin suları (Tüketim miktarı bir seferde yarım su bardağını geçmeyecek şekilde tüketilebilir.) Koyu demlenmiş çay (en fazla 180 ml) Açık çay Yeşil çay Nane çayı Rooibos çayı Chai çayı Ihlamur Hafif bitki çayları		Elma suyu Portakal suyu Tüketimi yasaklanan meyvelerin suları Aromalı sodalar Boza Karahindiba çayı Papatya çayı	Kombuçya çayı Rezene çayı Sert bitki çayları Gazlı içecekler Sütlü kahve çeşitleri Hindistan cevizi suyu Alkollü içecek
ÇEŞNİ VERİCİLER	Çay şekeri Esmer şeker Akçaağaç şurubu Glukoz Yapay tatlandırıcılar (Aspartam, Asesülfam K, sakkarin, sukraloz, toz stevia) Vanilya esansı Beyaz/Sütlü çikolata (en fazla 15 g) Bitter çikolata Elma sirkesi, Balzamik sirke, Barbekü sos, Kapari, Yaban turbu	Pesto sosu Kabartma tozu, Fesleğen, Kakao, Kakule, Kışniş, Kimyon, Dereotu(taze), Limon suyu Nane, Domates salçası ve sosları Tüketimi serbest meyvelerin reçel ve marmelatları Tuz Mayonez, Hardal Fıstık ezmesi	Bal Agave şurubu Keçiboynuzu İnülin Yapay tatlandırıcılar (isomalt, sorbitol, maltitol, mannitol, ksilitol v.b) Yüksek fruktozlu mısır şurubu, Acılı soslar Humus gibi kurubaklagil mezeleri Kremalı soslar Tahin	Havyar sosu Sarımsak tuzları/tozları Soğan tuzları/tozları Ketçap Sütlü soslar Tüketimi yasaklanan meyvelerin reçel ve marmelatları Yoğurtlu soslar Soya sosu Turşu

FRUKTOZ	1.gün:1 k bal 2.gün:1 tk bal 3.gün:1 yk bal	V E Y A	1.gün:1/4 mango 2.gün:1/2 mango 3.gün:1 orta boy mango
3 GÜNLÜK ARINMA			
SORBITOL	1.gün: 1 adet kayısı 2.gün: 1,5 adet kayısı 3.gün: 2 adet kayısı	V E Y A	1.gün: 12 adet böğürtlen 2.gün: 15 adet böğürtlen 3.gün: 18 adet böğürtlen
3 GÜNLÜK ARINMA			
MANNİTOL	1.gün:1 adet mantar 2.gün:1,5 adet mantar 3.gün:2 adet mantar	V E Y A	1.gün:1/2 fincan kereviz 2.gün:1 fincan kereviz 3.gün:2 fincan kereviz
3 GÜNLÜK ARINMA			
LAKTOZ	1.gün:125 ml süt 2.gün:250 ml süt 3. gün 375 ml süt	V E Y A	1.gün:60 g yoğurt 2.gün:120 g yoğurt 3.gün:250 g yoğurt
3 GÜNLÜK ARINMA			
FRUKTAN	1.gün:1 id beyaz ekmek 2.gün:2 id beyaz ekmek 3.gün:3 id beyaz ekmek	V E Y A	50 g makarna(pişmiş) 100 g makarna(pişmiş) 150 g makarna(pişmiş)
3 GÜNLÜK ARINMA			
FRUKTAN	1.gün:100 g greyfurt 2.gün:200 g greyfurt 3.gün:300 g greyfurt	V E Y A	1.gün:1,5 yk kuru üzüm 2.gün:2 yk kuru üzüm 3.gün:3 yk kuru üzüm
3 GÜNLÜK ARINMA			
FRUKTAN	1.gün:1/4 sarımsak 2.gün:1/2 sarımsak 3.gün:1 sarımsak	V E Y A	1.gün:1/4 soğan 2.gün:1/2 soğan 3.gün:3/4 soğan
3 GÜNLÜK ARINMA			
GOS	1.gün:20 adet badem 2.gün:30 adet badem 3.gün:40 adet badem	V E Y A	1.gün:1/4SB nohut(haşlanmış) 2.gün:1/2SB nohut (haşlanmış) 3.gün:1 SB nohut (haşlanmış)
3 GÜNLÜK ARINMA			
SORBITOL+ FRUKTOZ	1.gün: 1/4 elma 2.gün: 1/2 elma 3.gün: 1 adet elma	V E Y A	1.gün:1/4 armut 2.gün:1/2 armut 3.gün:1 adet armut