

## **FODMAP-Diät** (Darm-Schonkost mit wenig FODMAPs, wenig Fett und wenig Ballast) (FODMAP-Diät: schnell vergärende Zucker/Kohlenhydrate meiden!)

*Bei Reizdarm (Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung)*

Ernährung und Stress sind wichtige Faktoren bei der Entstehung von Darmbeschwerden, insbesondere beim Reizdarmsyndrom. Stress und Belastungen können meist nicht innert nützlicher Frist vermindert werden. So bleibt oft nur der Versuch mit einer (teils drastischen) diätetischen Einschränkung beim Essen.

Je konsequenter Sie zu Beginn Ihren Menueplan umstellen, desto schneller kann eine FODMAP-Diät wirken. Wenn Sie nach 4-6 Wochen beschwerdefrei sind, können Sie weggelassene Lebensmittel stufenweise wieder einführen und so Ihre individuellen Verträglichkeiten prüfen. Es kann helfen, wenn Sie diese schwierigen Ernährungsänderungen unter der Anleitung einer Ernährungsberaterin durchführen (obligatorische Leistung der Grundversicherung).

Beschwerden entstehen immer als Resultat von sehr vielen Störfaktoren. Der Darm reagiert nicht immer gleich auf gleiche Nahrungsmittel. Ob und wann Sie Beschwerden bekommen, hängt von Ihrer Tagesform, von Ihren Tagesumständen und von der Menge und Kombination ungeeigneter Nahrungsmittel ab.

Beobachten Sie sich bezüglich Ihren Naschgewohnheiten, im Auto, unterwegs, vor dem Fernseher, vor dem zu Bett gehen. Oft sind Snacks und kleine Süssigkeiten bezüglich Fettgehalt und Süssungsmittel ungeeignet.

Essen Sie insgesamt eher weniger, langsamer, gemütlicher und geselliger. Meiden Sie grosse und fettreiche Mahlzeiten. Legen Sie zwischen den Mahlzeiten eine Pause von zwei bis drei Stunden ein.

Vermeiden Sie Lebensmittel mit hohem Fruchtzuckergehalt (ungeeignete Früchte, mit Fruktose gesüsste Lebensmittel, Dörrfrüchte) und ersetzen Sie milchzuckerhaltige (laktosehaltige) Lebensmittel durch laktosefreie Milchprodukte.

Kaffee und Alkohol können ein reizbares Magen-Darmsystem schon in kleinen Mengen belasten und Beschwerden auslösen. Insbesondere Bier verursacht oft Blähungen.

Die folgenden Schonkost-Empfehlungen resultieren aus allgemeinen Ernährungsrichtlinien, langjähriger Erfahrung und dem Einbinden der medizinischen Forschungsergebnisse bezüglich FODMAP-arter Ernährung.

**FODMAP-arme** Nahrungsmittel haben wenig **F**ermentierbare (vergärende) Zucker (Kohlenhydrate) und Alkohole, d.h. wenig **O**ligosaccharide, **D**isaccharide, **M**onosaccharide und **(A)nd P**olyole und sind deshalb deutlich verträglicher.

FODMAP-arme Nahrungsmittel können allerdings je nach individueller Verträglichkeit und eingenommener Menge auch Beschwerden verursachen (deshalb immer vorsichtig und gut beobachten!).

**Glutenfreie Nahrungsmittel** empfehlen wir nur bei nachgewiesener «Glutenallergie» (Zöliakie: sicher erkennbar mit Bluttest) und bei sehr hartnäckigen Beschwerden.

Sehr gute und täglich hilfreiche Infos erhalten Sie auf der App der Monash-Universität in Australien, welche die FODMAP-Diät seit 2001 erforscht: „**the monash university LOW FODMAP diet**“ (ca. CHF 8.-, in englisch **und** deutsch).

## Erste Phase (4-6 Wochen)

Während maximal 4-6 Wochen sollen Sie möglichst alle reizenden Nahrungsmittel reduzieren oder eliminieren mit dem Ziel, anschliessend sukzessive wieder normal zu essen.

Eine Ernährungsumstellung ist für fast alle Leute schwierig bis sehr schwierig. Das FODMAP-Konzept ist kompliziert! Wir sehen immer wieder unbefriedigende Fehlanwendungen! Bei Schwierigkeiten der Umsetzung raten wir Ihnen zu einer professionell begleiteten Ernährungstherapie! Die Ernährungsberatung wird von den Krankenkassen bezahlt.

## Wichtige Vorbemerkungen

Die FODMAP-Diät kann Ihnen nur helfen, wenn Sie diese während 6 Wochen genau und konsequent durchführen und wenn Sie nebst dem FODMAP-Konzept keine anderen Ernährungsfehler machen.

Die FODMAP-Diät bezieht sich nur auf überschüssige und generell schlecht verdauliche Gärzucker. Daneben gibt es eine ganze Reihe von Nahrungsmitteln, welche unsere Verdauung auch stören und reizen können, wie Fette, Öle, Ballaststoffe, Kaffee, Kohlensäure, Alkohol, scharfe Speisen, gekaufte Fertigprodukte und auch etliche „gesunde“ Nahrungsergänzungen und pflanzliche Heilmittel. Auch Auswärts-essen kann problematisch sein. Wir beobachten oft, dass den Patienten nicht geholfen wird, wenn sie zwar einige FODMAPs gemäss der Liste meiden, aber weiterhin abends Salate oder andere Rohkost essen, das Gemüse nicht weich kochen, weiterhin fettige Speisen wie Aufschnitt, Wurstwaren, Frittiertes, Pizza etc. essen oder Nahrungsergänzungen, Multi-Vitaminpräparate oder gewisse pflanzliche Heilmittel einnehmen.

Auch verschiedene Müesli, insbesondere gekaufte Mischungen sind oft eine Ursache für das Scheitern einer ungenügend durchgeführten Darmschonkost. Sogar Fenchel- und Kamillentee können Blähungen und Bauchweh verursachen!!! Also - eine Darmschonkost ist keine einfache Angelegenheit!

Falls Sie starke Beschwerden haben, können Sie von einer professionellen, versierten Ernährungsberatung profitieren. Die Ernährungsberatung ist für 6 Sitzungen krankenkassenpflichtig.

Um Erfolg zu haben, müssen Sie die 6 Wochen durchhalten: der Darm braucht eine bis drei Wochen, um zur Ruhe zu kommen. Dann brauchen der Darm und insbesondere die Darmflora nochmals 3 Wochen Zeit, um die normale Funktion zurückzugewinnen.

Oft noch wichtiger als die Ernährung sind Stress, Hektik und (unbewusste) Belastungen: sollte die Darm-Schonkost nicht helfen, müssen Sie Ihre Lebenssituation bezüglich dieser Faktoren analysieren und ändern.

Eine Verstopfung kann sich beim Weglassen der FODMAPs (der treibenden Gärzucker) verschlimmern oder neu auftreten.

Dies ist heutzutage kein grosses Problem mehr, da gemäss moderner Lehrmeinung Abführmittel als unschädlich gelten. Dass Abführmittel den Darm noch träger machen oder gar eine Abführmittelabhängigkeit verursachen könnten, da ist sich die wissenschaftliche Medizin heute einig, dass diese Aussagen eine Irrlehre der Vergangenheit waren!! (Vgl. Broschüre „Verstopfung“ auf [www.magendarmliga.ch](http://www.magendarmliga.ch)). Sollten Sie zunehmend verstopft sein, melden Sie sich bitte bei Ihrem Hausarzt, damit er Ihnen ein geeignetes Abführmittel geben kann.

Sollte Ihnen diese Darmschonkost nicht innerhalb von 6 Wochen eindeutig helfen, melden Sie sich bitte bei Ihrem Hausarzt für weitere Beratungen und Abklärungen (Stuhlproben, Laktose-Atemtest etc.) oder weitere Therapien (symptomatische Medikamente, Darmflora-Sanierung etc.).

## FODMAP - LISTE

|                                   | Ungeeignet   | Geeignet   |   |
|-----------------------------------|--|--|---|
| <b>Früchte</b>                    | <p><b>Apfel</b>, Aprikose, Avocado<br/>Babybanane, Birne<br/>Brombeeren, Dattel<br/><b>Dörrobst/Trockenfrüchte</b><br/>Feige<br/><b>Fruchtsäfte</b>/Gemüsesäfte<br/>Grapefruit, Kaki<br/>Kirsche, Litschi, Mango<br/>Nektarine, Pfirsich<br/>Pflaume, Rosinen, Sultaninen<br/>Wassermelone, Zwetschge</p> <p><b>Generell ungeeignet:</b> mehr als 2-3 Früchte/Tag, Steinobst, Trockenfrüchte, Fruchtsäfte</p>  | <p>Ananas<br/>(Banane)<br/>Cassisbeere<br/>Cranberry (Moosbeere)<br/>Drachenfrucht<br/>Erdbeere<br/>Heidelbeere<br/>Honigmelone<br/>Himbeere<br/>Johannisbeere</p>   | <p>Kiwi<br/>Limette<br/>Mandarine<br/>Orange<br/>Papaya<br/>Passionsfrucht<br/>Rhabarber<br/>Sternfrucht/Karambole<br/>Tangelo<br/>Trauben<br/>Zitrone</p>  |
| <b>Gemüse,<br/>Hülsenfrüchte</b>  | <p>Artischocke<br/>Blumenkohl<br/>Erbsen<br/>Frühlingszwiebeln (weisser Teil)<br/>Kefen<br/><b>Knoblauch</b><br/>Kohl, Rosenkohl<br/>Lauch<br/>Löwenzahnblätter<br/>Mais<br/>Sauerkraut<br/>Sellerie<br/>Sojabohne/Sojamehl<br/>Spargel<br/>Süsskartoffel<br/>Wirsing<br/><b>Zwiebel</b></p> <p>Pilze</p> <p>Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, rote Bohnen</p> <p>Besser <b>keine Rohkost und keinen Salat abends</b><br/>Gemüse besser weich kochen</p> | <p>Aubergine<br/>Alfa-Alfa-Sprossen<br/>Bambussprossen<br/>Bohnen, grün<br/>Bohnensprossen<br/>Blattsalate<br/>Broccoli<br/>Chicoree/Brüsseler<br/>Chinakohl<br/>Endivie<br/>Fenchel (nicht aber Fenchel-Tee!!!)<br/>Frühlingszwiebeln (nur grüner Teil)<br/>Kürbis<br/>Gurke<br/>Ingwer<br/><b>Kartoffeln</b><br/>Karotten/Rüebli<br/>Kopfsalat</p> | <p>Lattich<br/>Mangold<br/>Okra/Eibisch<br/>Pastinaken<br/>Paprika rot/gelb (Paprika grün)<br/>Randen<br/>Rübe<br/>Rucola<br/>Schnittlauch<br/>Sellerie (maximal 1 Stange, bis 5cm, 12g)<br/>Sojasprosse<br/>Spinat<br/>Yams<br/>Tomate<br/>Zucchetti</p> |
| <b>Nüsse<br/>Kernen<br/>Samen</b> | <p>Generell nur wenig Nüsse, da fettreich!<br/>Cashews, Pistazien, mehr als 10 <b>Mandeln</b>, mehr als 10 Haselnüsse; Weizenkörner, Weizenkleie</p>   | <p>Baumnüsse, Erdnüsse, Macadamia, in kleinen Mengen auch Haselnüsse und Mandeln (weniger als 10!). Kastanien</p>  | <p>Kernen: Kürbis, Leinsamen, Sesam, Sonnenblumen, Chia, Mohn</p>   |

|                                 | Ungeeignet  | Geeignet  |   |
|---------------------------------|---|---|---|
| <b>Milchprodukte</b>            | <p><b>Milch</b>, Buttermilch, Jogurt und daraus hergestellte Produkte wie <b>Glace</b><br/> <b>Frischkäse</b>, Quark und Rahm, Kefir, Hafermilch<br/>                     Kondensmilch, Magermilch, Milchpulver, Molke, probiotische Milchprodukte, Sauermilch, Schmelzkäse, Streichkäse, Schafsmilch, <b>Sojabohnenmilch</b>, Haferdrink</p> | <p><b>Laktosefreie Milch</b>, Mandelmilch, Reismilch, <b>Sojaproteinmilch</b>, Ziegenmilch<br/>                     Laktosefreie Yogurts (M)<br/>                     Laktosefreie Schokolade (M)<br/>                     Wasserglace, Sorbet</p> <p><b>Achtung:</b> Laktosefreie und probiotische <b>Jogurt</b> sind bei Reizdarm wegen Zusatzstoffen* gelegentlich unverträglich.<br/>                     Generell sind Jogurts eher schwer verdaulich.</p> | <p>Wenig Butter, Margarine</p> <p>Gereifte Käse (Hartkäse und auch Weichkäse)</p> <p><b>laktosefreie Frischkäse</b> (Cantadou, Feta, Hüttenkäse, Mascarpone, Mozzarella, Philadelphia, Ricotta, Ziger,)</p> <p>Rahm in kleinen Mengen</p>   |
| <b>Getreide Brote Teigwaren</b> | <p><b>Weizen</b>, Roggen: Mehl, Brot, Teigwaren, <b>Körnerbrote</b><br/>                     Grosse Mengen Weizenstärke (z.B. in glutenfreien Produkten)</p> <p>Brote: Der Teig braucht eine Gehzeit (Zeit zum Aufgehen, zum Treiben) von mindestens 4 Std.; fragen Sie Ihren Bäcker!</p>   | <p>Reis, Hafer, Polenta<br/>                     Mais, <i>Zuckermais (nur ½ Maiskolben)</i>, Dinkel, Urdinkel<br/>                     Amaranth, Buchweizen, Quinoa, Hirse, Sorghum, Tapioka, Kartoffeln</p> <p><b>Glutenfreie Produkte Nur nach eingehender Abklärung und Beratung!!!!</b></p>   | <p>Ur-Dinkelbrot, reine Dinkelteigwaren, Reines Reisbrot, reine Reisteigwaren, glutenfreies* Brot, glutenfreie* Teigwaren<br/>                     Haferflocken, Reisflocken<br/>                     Cornflakes*, Dinkelpops*, Maiswaffeln, Reispuffer, Reiswaffeln, Rice Crispies*</p>                              |
| <b>Müesli</b>                   | <p>Auf Weizenbasis, mit Getreidekörnern, zu ballastreiche Müesli mit Dörrfrüchten/ungeeigneten frischen Früchten<br/>                     Gekaufte Mischungen</p>   | <p>Aus Haferflocken mit laktosefreien Milchprodukten, frischen Früchten und Samenkörner gemäss FODMAP-Liste</p>   | <p>Nur ausgewählte Nüsse und ganz wenig Rosinen</p>   |
| <b>Zubereitung</b>              | <p><b>Zwiebeln, Knoblauch</b><br/> <b>Fruchtzucker, Honig</b><br/>                     Zuckerersatzstoffe wie <b>Sorbit</b>, Xylit, Isomalt etc.<br/>                     Inulin</p>  | <p>Salz, Pfeffer, Paprika, Schnittlauch, Peterli, Kräuter, Chili, Ingwer, Bratbutter, Öl, Essig<br/>                     Haushaltzucker, Traubenzucker, Stevia</p>  | <p>Knoblauch in Öl dünsten, aber nicht essen<br/>                     Statt Zwiebeln: Frühlingszwiebeln (nur grüner Teil) oder Fenchel zum Andünsten<br/>                     Kernen: Kürbis, Leinsamen, Sesam, Sonnenblumen</p>  |
| <b>Süssungsmittel</b>           | <p><b>Honig</b><br/>                     Fruchtzucker, <b>Fruktose</b><br/>                     Fruktosesirup<br/>                     Agavensirup<br/>                     Birnel, Birnendicksaft</p> <p><b>Sorbit</b> (E420), Xylit (E 967), Mannit (E421), Maltit (E965), Isomalt (E953)</p>   | <p>Normaler Zucker (Haushaltzucker/ Saccharose: weiss oder braun, Rohrzucker, Rohrzucker, Kandiszucker</p> <p>Traubenzucker (Glucose)<br/>                     Glucosesirup</p>   | <p>Süssstoffe wie z.B. Aspartam, Acesulfam, Saccharin<br/>                     Assugrin (Saccharin/Cyclamat)<br/>                     Stevia<br/>                     Ahornsirup, Melasse</p> <p>Cola normal/light/zero/life enthalten obige Süssstoffe und sind deshalb FODMAP-arm, haben aber viel Kohlensäure!</p> |

\* auf Zuckerarten und Füllstoffe achten: Honig, Fruktose, Fructo-Oligosaccharide und Inulin meiden!

|  | Ungeeignet  | Geeignet  |  |
|--|---|---|--|
| <b>Fleisch<br/>Eier</b>  | Quorn, Seitan, Togar<br>Seidentofu  | Alle Fleisch- und<br>Geflügelsorten,  | Trockener Tofu, alle<br>Eierspeisen<br>Fisch und Meeresfrüchte   |
| <b>Getränke</b>  | <b>Kohlensäure<br/>Eistee</b> (je nach Süssungsmittel)<br>Light Getränke,<br>Red Bull, Rivella<br>Kaffee<br>Alkoholische Getränke,<br>Sirup/Säfte aus ungeeigneten<br>Früchte/Gemüsesorten und mit<br>ungünstigen künstlichen<br>Süssstoffen (z.B. Sorbit)  | Hahnenwasser, stille<br>Mineralwasser,<br>Mineralwasser mit wenig<br>Kohlensäure, Sirup und<br>Säfte aus geeigneten<br>Früchten/Gemüsen und<br>mit (Haushalt-) Zucker<br>oder geeigneten<br>Zuckerersatzstoffen<br>gesüsst  | Cola (normal, light, zero,<br>life) mit abgeschüttelter<br>Kohlensäure   |
| <b>Tee</b>   | Chai-tee, Fencheltee, Kamille,<br>Löwenzahn, Kräutertee,<br>Oolong  | Grüntee, Pfefferminz,<br>Schwarztee   |  |
| <b>Kaffee</b>  | Mehr als 2 Tassen/Tag<br>Zichorien-Kaffeersatz<br>(Incarom, Chicorée, Frank,<br>Caro)   | Koffeinfreier Kaffee  |  |
| <b>Snacks<br/>Süsses</b>   | Light-Produkte<br><b>Zuckerfreie</b> (zahnschonende)<br>Produkte wie <b>Kaugummi</b> ,<br><b>Dröpsli</b> , Halsfeger, Ricola,<br>Gummibärli<br><br>Milchschokolade<br><b>Rahmglace</b><br>Apfel- und Quittengelee<br>Honig<br>Generell: fettreiche Gebäcke,<br>rahmige (Pralinen)-Schoko-<br>lade, Honiggebäcke, süsse<br>Riegel, schwere Guetzli | Pop Corn, Bretzel,<br>Reiswaffeln, Maiswaffeln<br>Ahornsirup,<br>Haushaltszucker,<br>Konfitüre, Melasse<br>Hafer-Birchermüesli mit<br>geeigneten Zutaten<br><br>Sorbet mit Aroma aus<br>geeigneten Früchten<br><u>In kleinen Mengen:</u><br>Pommes Chips<br>schwarze Schokolade | <b>Dröpsli und Kaugummi:</b><br><u>Gesüsst mit normalem<br/>Zucker (Saccharose)</u> , z.B.<br>Emser Pastillen mit oder<br>ohne Menthol<br><br><u>Nur sehr kleine Mengen:</u><br>Aufläufe, Backwaren,<br>Blätterteiggebäck,<br>Grissini, Guetzli,<br>Salzstängeli, Wähen oder<br>Kuchen mit geeigneten<br>Zutaten |
| <b>Nahrungs-<br/>Ergänzungen,<br/>Vitamine,<br/>Spurenele-<br/>mente<br/>Pflanzliche<br/>Heilmittel,<br/>Kräuter</b> | Grosse Mengen, hohe<br>Konzentration, ölige<br>Substanzen in Kapseln,<br>Omega-3, grosse Tabletten,<br>Pulver mit vielen Inhaltsstoffen<br><br><b>Generell:</b> können verunreinigt<br>sein oder mit verbotenen<br>Substanzen wie Doping,<br>Anabolika, Hormonen<br>angereichert sein.  | Lösliche Extrakte,<br><br>Vitamine, Mineralien und<br>Aufbaupräparate, welche<br>die strengen <u>Kontrollen</u><br><u>für Medikamente</u><br>durchlaufen haben  | Bezüglich<br>Nebenwirkungen von<br>Nahrungsergänzungen<br>und Aufbaupräparaten:<br>Konsultieren Sie folgende<br>Datenbank:<br><a href="http://www.koelnerliste.com">www.koelnerliste.com</a>   |

**P.S.** Obige Listen beruhen auf Untersuchungen an Lebensmitteln in Australien. Bei uns kann es zufolge des anderen Klimas und anderer Züchtungen einzelne Abweichungen geben.

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>Fettiges</b> | <p>Fette und Öle sind prinzipiell gesund und gehören zu einer ausgewogenen Ernährung. Fette und Öle im Übermass allerdings verursachen schnell Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Sodbrennen, Blähungen, Durchfall und Krämpfe.</p> <p><b>Folgende fettigen Speisen sollen im Mass gegessen werden:</b><br/>Öle (auch Olivenöl), Fette, Mayonnaise, Butter, Gipfeli, Zopf, Frittiertes, Würste, Aufschnitt, Lyoner, Sandwich, Pizza, Zuchtlachs, Nüsse, ölige Nahrungsergänzungen wie Omega-3-Fettsäuren</p> |
|-----------------|--|

### **Verstopfung als mögliche Nebenwirkung der Darmschondiät:**

Schnell vergärende Zucker (FODMAPs), Fette, Öle und Ballaststoffe blähen, treiben und machen oft weiche, dünne Stühle. Unter Meiden dieser reizenden und meist leicht abführenden Nahrungsbestandteile kann eine Verstopfung neu auftreten oder sich verschlimmern. Sollte dies der Fall sein, empfehlen wir in der ersten Phase (6-8 Wochen) trotz der Verstopfung das Weiterführen der Darmschondiät, dies aber unter dem Zusatz eines leichten Abführmittels wie Movicol-Salzlösung, Laxoberon-Abföhrtropfen, Dulcolax/Prontolax oder Senna-haltige Naturprodukte (Feigensirup etc.). Konsultieren Sie Ihren Hausarzt. Abführmittel gelten heute als unbedenklich (vgl. Seite 2)!

### **Zweite Phase nach 6 - 8 Wochen:**

Stufenweises Wiedereinführen beliebter/wichtiger Nahrungsmittel in Form von definierten Testmahlzeiten, möglichst mit Hilfe einer begleitenden Ernährungsberatung

Nach 6-8 Wochen strenger und konsequenter Diät sollten Ihre Darmbeschwerden wesentlich gebessert haben. Sollte dies nicht der Fall sein, müssen Sie sich für weitere Abklärungen bei Ihrem Hausarzt melden.

Sind Sie unter dieser Darmschondiät mehrheitlich beschwerdefrei, kommt die zweite, die schwierigere Phase, wo Sie bestimmte Nahrungsmittel stufenweise wieder einnehmen und sich achten, ob erneut Beschwerden auftreten. Am besten werden Sie in dieser Phase von einer Ernährungsberaterin begleitet (6 Sitzungen bezahlt die Grundversicherung der Krankenkasse). Die genauen Inhaltsstoffe der Nahrungsmittel zu kennen, ist überaus schwierig, dies schon bei natürlichen Lebensmitteln, erst recht bei den industriell verarbeiteten Lebensmitteln! Scheuen Sie sich nicht, von uns oder Ihrem Hausarzt eine Überweisung zu einer Ernährungsberaterin zu verlangen. Letztlich geht es darum, dass Sie beschwerdefrei bleiben und sich trotzdem ausgewogen, gesund und mit Genuss ernähren.

## **QUELLEN**

### **App für iOS- oder Android-iPhone: „the monash university LOW FODMAP diet“ (Fr. 8.-)**

Mit diesem App können Sie schnell sehr viele Nahrungsmittel auf die generelle Verträglichkeit nachschauen und prüfen. Enthält auch Rezepte und Einkaufslisten. Auch auf deutsch!

<https://diefodmapkoechin.com>: Tolle Infos, Listen und Rezepte!

[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de): Unter dem Namen Sechmeth finden Sie einen Blog eines Ernährungswissenschaftlers, der selber an Reizdarm leidet. Er gibt viele Hinweise und Rezepte und erklärt die FODMAP-arme Diät.

[www.rds-forum.de](http://www.rds-forum.de): Hier finden sich verschiedene Foren. Die Foren Nr. 2 und Nr. 6 beschäftigen sich mit Reizdarmsyndrom und der praktischen Umsetzung der FODMAP-armen Ernährungstherapie.

[www.med.monash.edu/cecs/gastro/fodmap](http://www.med.monash.edu/cecs/gastro/fodmap)

## **BÜCHER**

Martin Storr: Der Ernährungsratgeber zur FODMAP-Diät. Die etwas andere Diät bei Reizdarm, Weizenunverträglichkeit und anderen Verdauungsstörungen. 50 Rezepte. Fr. 25.-

Martin Storr: FODMAP-Kompass. Tabellenband zur Low-FODMAP Diät mit Bewertung von über 500 Lebensmitteln und Nahrungsmittelzusatzstoffen. Fr. 9.50