

Die **FODMAP-arme Diät** ist eine Darm-Schonkost mit wenig sogenannten "FODMAPs", (englisches Akronym für **F**ermentable **O**ligo-, **D**i-, **M**onosaccharides **A**nd **P**olyols). Dies sind schnell vergärende Zucker und Kohlenhydrate. Im Allgemeinen wird einfach von der FODMAP-Diät gesprochen.

Eine hilfreiche Diät bei Reizdarm

(mit den typischen Beschwerden Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall und 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-armer Ernährung.

FODMAP-arme Nahrungsmittel haben wenig Fermentierbare (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.

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). 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	
Früchte	<p>Apfel, Aprikose, Avocado Babybanane, Birne Brombeeren, Dattel Dörrobst/Trockenfrüchte Feige Fruchtsäfte/Gemüsesäfte Grapefruit, Kaki Kirsche, Litschi, Mango Nektarine, Pfirsich Pflaume, Rosinen, Sultaninen Wassermelone, Zwetschge</p> <p>Generell ungeeignet: mehr als 2-3 Früchte/Tag, Steinobst, Trockenfrüchte, Fruchtsäfte</p>	<p>Ananas (Banane) Cassisbeere Cranberry (Moosbeere) Drachenfrucht Erdbeere Heidelbeere Honigmelone Himbeere Johannisbeere</p>	<p>Kiwi Limette Mandarine Orange Papaya Passionsfrucht Rhabarber Sternfrucht/Karambole Tangelo Trauben Zitrone</p>
Gemüse, Hülsenfrüchte	<p>Artischocke Blumenkohl Erbsen Frühlingszwiebeln (weisser Teil) Kefen Knoblauch Kohl, Rosenkohl Lauch Löwenzahnblätter Mais Sauerkraut Sellerie Sojabohne/Sojamehl Spargel Süsskartoffel Wirsing Zwiebel</p> <p>Pilze</p> <p>Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, rote Bohnen</p> <p>Besser keine Rohkost und keinen Salat abends Gemüse besser weich kochen</p>	<p>Aubergine Alfa-Alfa-Sprossen Bambussprossen Bohnen, grün Bohnensprossen Blattsalate Broccoli Chicoree/Brüsseler Chinakohl Endivie Fenchel (nicht aber Fenchel-Tee!!!) Frühlingszwiebeln (nur grünerTeil) Kürbis Gurke Ingwer Kartoffeln Karotten/Rüebli Kopfsalat</p>	<p>Lattich Mangold Okra/Eibisch Pastinaken Paprika rot/gelb (Paprika grün) Randen Rübe Rucola Schnittlauch Sellerie (maximal 1 Stange, bis 5cm, 12g) Sojasprosse Spinat Yams Tomate Zucchetti</p>
Nüsse Kernen Samen	<p>Generell nur wenig Nüsse, da fettreich! Cashews, Pistazien, mehr als 10 Mandeln, 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	
Milchprodukte	<p>Milch, Buttermilch, Jogurt und daraus hergestellte Produkte wie Glace Frischkäse, Quark und Rahm, Kefir, Hafermilch Kondensmilch, Magermilch, Milchpulver, Molke, probiotische Milchprodukte, Sauermilch, Schmelzkäse, Streichkäse, Schafsmilch, Sojabohnenmilch, Haferdrink</p>	<p>Laktosefreie Milch, Mandelmilch, Reismilch, Sojaproteinmilch, Ziegenmilch Laktosefreie Yogurts (M) Laktosefreie Schokolade (M) Wasserglace, Sorbet</p> <p>Achtung: Laktosefreie und probiotische Jogurt sind bei Reizdarm wegen Zusatzstoffen* gelegentlich unverträglich. Generell sind Jogurts eher schwer verdaulich.</p>	<p>Wenig Butter, Margarine</p> <p>Gereifte Käse (Hartkäse und auch Weichkäse)</p> <p>laktosefreie Frischkäse (Cantadou, Feta, Hüttenkäse, Mascarpone, Mozzarella, Philadelphia, Ricotta, Ziger,)</p> <p>Rahm in kleinen Mengen</p>
Getreide Brote Teigwaren	<p>Weizen, Roggen: Mehl, Brot, Teigwaren, Körnerbrote 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 Mais, <i>Zuckermais (nur ½ Maiskolben)</i>, Dinkel, Urdinkel Amaranth, Buchweizen, Quinoa, Hirse, Sorghum, Tapioka, Kartoffeln</p> <p>Glutenfreie Produkte Nur nach eingehender Abklärung und Beratung!!!!</p>	<p>Ur-Dinkelbrot, reine Dinkelteigwaren, Reines Reisbrot, reine Reisteigwaren, glutenfreies* Brot, glutenfreie* Teigwaren Haferflocken, Reisflocken Cornflakes*, Dinkelpops*, Maiswaffeln, Reispuffer, Reiswaffeln, Rice Crispies*</p>
Müesli	<p>Auf Weizenbasis, mit Getreidekörnern, zu ballastreiche Müesli mit Dörrfrüchten/ungeeigneten frischen Früchten 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>
Zubereitung	<p>Zwiebeln, Knoblauch Fruchtzucker, Honig Zuckerersatzstoffe wie Sorbit, Xylit, Isomalt etc. Inulin</p>	<p>Salz, Pfeffer, Paprika, Schnittlauch, Peterli, Kräuter, Chili, Ingwer, Bratbutter, Öl, Essig Haushaltszucker, Traubenzucker, Stevia</p>	<p>Knoblauch in Öl dünsten, aber nicht essen Statt Zwiebeln: Frühlingszwiebeln (nur grüner Teil) oder Fenchel zum Andünsten Kernen: Kürbis, Leinsamen, Sesam, Sonnenblumen</p>
Süssungsmittel	<p>Honig Fruchtzucker, Fruktose Fruktosesirup Agavensirup Birnel, Birnendicksaft</p> <p>Sorbit (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) Glucosesirup</p>	<p>Süssstoffe wie z.B. Aspartam, Acesulfam, Saccharin Assugrin (Saccharin/Cyclamat) Stevia 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	
Fleisch Eier	Quorn, Seitan, Togar Seidentofu	Alle Fleisch- und Geflügelsorten,	Trockener Tofu, alle Eierspeisen Fisch und Meeresfrüchte
Getränke	Kohlensäure Eistee (je nach Süssungsmittel) Light Getränke, Red Bull, Rivella Kaffee Alkoholische Getränke, Sirup/Säfte aus ungeeigneten Früchte/Gemüsesorten und mit ungünstigen künstlichen Süssstoffen (z.B. Sorbit)	Hahnenwasser, stille Mineralwasser, Mineralwasser mit wenig Kohlensäure, Sirup und Säfte aus geeigneten Früchten/Gemüsen und mit (Haushalt-) Zucker oder geeigneten Zuckerersatzstoffen gesüsst	Cola (normal, light, zero, life) mit abgeschüttelter Kohlensäure
Tee	Chai-tee, Fencheltee, Kamille, Löwenzahn, Kräutertee, Oolong	Grüntee, Pfefferminz, Schwarztee	
Kaffee	Mehr als 2 Tassen/Tag Zichorien-Kaffeersatz (Incarom, Chicorée, Frank, Caro)	Koffeinfreier Kaffee	
Snacks Süsses	Light-Produkte Zuckerfreie (zahnschonende) Produkte wie Kaugummi , Dröpsli , Halsfeger, Ricola, Gummibärli Milchschokolade Rahmglace Apfel- und Quittengelee Honig Generell: fettreiche Gebäcke, rahmige (Pralinen)-Schoko- lade, Honiggebäcke, süsse Riegel, schwere Guetzli	Pop Corn, Bretzel, Reiswaffeln, Maiswaffeln Ahornsirup, Haushaltszucker, Konfitüre, Melasse Hafer-Birchermüesli mit geeigneten Zutaten Sorbet mit Aroma aus geeigneten Früchten <u>In kleinen Mengen:</u> Pommes Chips schwarze Schokolade	Dröpsli und Kaugummi: <u>Gesüsst mit normalem Zucker (Saccharose)</u> , z.B. Emser Pastillen mit oder ohne Menthol <u>Nur sehr kleine Mengen:</u> Aufläufe, Backwaren, Blätterteiggebäck, Grissini, Guetzli, Salzstängeli, Wähen oder Kuchen mit geeigneten Zutaten
Nahrungs- Ergänzungen, Vitamine, Spurenele- mente Pflanzliche Heilmittel, Kräuter	Grosse Mengen, hohe Konzentration, ölige Substanzen in Kapseln, Omega-3, grosse Tabletten, Pulver mit vielen Inhaltsstoffen Generell: können verunreinigt sein oder mit verbotenen Substanzen wie Doping, Anabolika, Hormonen angereichert sein.	Lösliche Extrakte, Vitamine, Mineralien und Aufbaupräparate, welche die strengen <u>Kontrollen</u> <u>für Medikamente</u> durchlaufen haben	Bezüglich Nebenwirkungen von Nahrungsergänzungen und Aufbaupräparaten: Konsultieren Sie folgende Datenbank: www.koelnerliste.com

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.

Fettiges	<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>Folgende fettigen Speisen sollen im Mass gegessen werden: 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.

Wenn Sie es genauer wissen wollen, und sich überall über problematische und unproblematische Lebensmittel informieren wollen, z.B. auch im Restaurant, bei Freunden und Bekannten, können Sie sich die folgende **App** herunterladen (kostenpflichtig; auf deutsch und englisch): App für iOS- oder Android: „the monash university LOW FODMAP diet“ (die australische Monash University ist Entwickler der FODMAP-Diät) Mit dieser App können Sie schnell sehr viele Nahrungsmittel auf die generelle Verträglichkeit nachschauen und prüfen. Enthält auch viele Rezepte und Empfehlungen zu Verhaltenshinweisen.

<https://www.monashfodmap.com/ibs-central/i-have-ibs/get-the-app/>

Bücher zum Thema FODMAP-Diät:

Martin Storr: Der Ernährungsratgeber zur FODMAP-Diät. Die etwas andere Diät bei Reizdarm, Weizenunverträglichkeit und anderen Verdauungsstörungen. 50 Rezepte. ISBN: 978-3-86371-206-8

Martin Storr: FODMAP-Kompass. Tabellenband zur Low-FODMAP Diät mit Bewertung von über 500 Lebensmitteln und Nahrungsmittelzusatzstoffen. ISBN: 978-3-7431-4121-6