

## Therapie beim Reizdarmsyndrom (FODMAP-arme Ernährung)

**FODMAP** ist die englische Abkürzung für

fermentierbare

Oligosaccharide,

Disaccharide,

Monosaccharide und

(and)

Polyole.

Gemeint sind damit schnell vergärende Kohlenhydrate, wie sie etwa in Süßigkeiten, Brot (besonders Weizen), Milchprodukten, Steinobst oder Kohl stecken. Die Polyole (Zuckeralkohole) finden sich in vielerlei industriell hergestellten Produkten als Süßungs- oder Feuchthaltemittel.

### **Ablauf der Ernährungstherapie beim Reizdarmsyndrom:**

1. Darm mit mehrwöchiger Auslass-Diät beruhigen: Komplettverzicht auf FODMAPs.
2. Nach 4-8 Wochen FODMAPs einzeln wieder einführen, Menge langsam steigern. Dabei unbedingt Ernährungstagebuch führen: Was bekommt, was nicht?

### **Tipps, um den gereizten Darm zu schonen und allmählich zu stärken:**

- ✓ Nach der Auslassphase kann vorsichtig versucht werden, die Darmflora zu unterstützen. Hilfreich sind **Probiotika** (Mikroorganismen) und **Präbiotika** (Ballaststoffe, die den Mikroorganismen als Nahrung dienen). Probiotische Bakterien finden sich z. B. in frischem Sauerkraut oder Brottrunk. Präbiotisch wirken z. B. besonders Chicoree, Artischocken, Äpfel, Zwiebeln (Achtung, leider alle FODMAP-reich) und Pastinaken. Auch wasserlösliche Ballaststoffe z. B. aus Flohsamenschalen können hilfreich sein.
- ✓ **So natürlich wie möglich essen!** Nahrungsmittel mit künstlichen Zusatzstoffen meiden.
- ✓ **Besser keine Rohkost am Abend.** Salate, rohes Obst oder Gemüse überfordern den Darm, besonders spät am Tag.
- ✓ Beim Essen **gut kauen**, denn eine gesunde Verdauung beginnt im Mund.
- ✓ **Ausreichend trinken** – am besten zwei Liter stilles Wasser oder ungesüßte Kräutertees, Kaffee nur in Maßen (s. Tabelle).
- ✓ **Bewegung hilft!** Bei Yoga, Walking oder regelmäßigen Spaziergängen kommt auch der Darm wieder in Takt.
- ✓ **Stress und Ärger vermeiden.** Entspannungsübungen und Meditation in den Alltag einbauen.

### **Wichtiger Hinweis: Bitte FODMAP-Diät nicht ohne Ernährungsfachkraft umsetzen! Da wichtige Nährstoffquellen fehlen, droht Mangelernährung.**

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung ist eine Kassenleistung.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert (FODMAP-reich)
<b>Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis</b>	Fein geschrotetes Brot (bevorzugt aus Reis- oder Maismehl); fein geschrotete Müslis und Getreideprodukte aus Hafer, Buchweizen, Hirse, Quinoa, Flohsamen; Kartoffeln, Polenta, Reis, Reismudeln, Buchweizennudeln (Soba), Maisnudeln	„Normales“ Brot, ganz frisches Brot, grobe Vollkornprodukte, Backwaren und Getreideprodukte mit Soja, Gerste, Roggen, Dinkel oder Weizen; Müsli auf Weizenbasis, Früchtemüsli; Hartweizennudeln, Couscous, Bulgur, Frittiertes wie Pommes, Kroketten
<b>Süßungsmittel</b>	<u>Nach individueller Verträglichkeit in Maßen:</u> Ahornsirup, brauner Rohrzucker, Glukose (Traubenzucker), Melasse, Reissirup, (Rüben-)Zucker, Rübenkraut, Stevia, Zucker(rüben)sirup; Aspartam und andere künstliche Süßstoffe ohne die Endung -it oder -ol	Agavendicksaft, Fruchtsaftkonzentrat, Fruktose, Glukose-Fruktose-Sirup, Honig, High-Fruktose-Corn-Syrup, Isoglukose, Invertzuckersirup, Maissirup, künstliche Süßstoffe wie Sorbit(ol)
<b>Brotaufstriche, Snacks und Knabberkram**)</b>	Konfitüre oder Sorbet aus geeignetem Obst, Brotaufstriche aus geeigneten Samen/Gemüsen; Popcorn, Reis-/Maiswaffeln und -kräcker, dunkle Schokolade (ab 70 %)	Eiscreme, Vollmilchschokolade, Cashew, Pistazien; <u>Vorsicht</u> bei Gebäck (ungeeignete Mehle und Süßungsmittel), anderen Süßwaren und Chips
<b>Obst</b>	Ananas, Banane, Clementine, Galiamelone, Kiwi, Mandarine, Rhabarber, Pomelo; <u>in Maßen nach individueller Verträglichkeit:</u> Erdbeeren, Grapefruit, Himbeeren, Honigmelone, Limette, Zitrone Orange, Papaya, Passionsfrucht, Weintrauben	Apfel, Aprikose, Birne, Brombeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Litschi, Mango, Nektarine, Pfirsich, Pflaume, Wassermelone, Zwetschgen; gezuckerte Obstkonserven und Obstmus; Trockenfrüchte
<b>Gemüse</b>	Chinakohl, Gurke, Ingwer, Kohlrabi, Kürbis, Mangold, Möhren, Pastinaken, Rettich, Salat, Spinat, Sprossen (Alfalfa, Bambus, Kresse, Soja; Petersilie, Schnittlauch; <u>in Maßen nach individueller Verträglichkeit:</u> Aubergine, Brokkoli, Fenchel, grüne Stangenbohnen, Okraschoten, Paprika, Rosenkohl, Oliven, Steckrübe, Tomaten, Zucchini	Artischocke, weiße Bohnen, Chicoree, Erbsen, Frühlingszwiebel, Kichererbsen, Knoblauch, viele Kohlarten (Blumenkohl, Grünkohl, Rotkohl, Spitzkohl, Weißkohl, Wirsing), Linsen, Mais, Pilze, Porree, Rote Bete, Sojabohnen, Spargel, Zuckererbsen, Zwiebeln

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert (FODMAP-reich)
<b>Nüsse und Samen</b> → max. 1 kleine Handvoll am Tag	<u>Nach individueller Verträglichkeit:</u> Haselnüsse, Macademia, Mandeln, Walnüsse; Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam	Cashewkerne, Pistazien, Kokosnuss (frisch); gesalzene Nüsse
<b>Fette und Öle</b>	<u>In Maßen nach individueller Verträglichkeit:</u> Olivenöl, Rapsöl, Leinöl*) und andere pflanzliche Öle, Butter, Ghee, Schmalz, Knoblauchöl (als Ersatz für Zwiebeln und Knoblauch)	
<b>Getränke</b>	Stilles Wasser, ungesüßte Heißgetränke wie Pfefferminztee und (nur bei kurzer Ziehzeit) andere Kräutertees (bis auf: s. rechts), Schwarztee und Chai-Tee; zuckerfreier Kakao mit laktosefreier Milch oder Wasser; <u>In Maßen (max. 3 Tassen tägl.):</u> schwarzer Kaffee, frisch gemahlen und gefiltert)	Sehr kalte oder sehr heiße Getränke; Wasser mit viel Kohlensäure; Früchtetee, Kamillentee, Fencheltee, Malzkaffee, Kaffee-Ersatz mit Zichorienwurzel; Fruchtsaft, Softdrinks, Alkohol; <u>in Maßen nach individueller Verträglichkeit geeignet:</u> Bier, trockener Wein (max. 1 Glas pro Tag)
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b>	Alle Fischarten, Meeresfrüchte	Fischgerichte oder Fischsalate mit Mayonnaise oder Sahne, paniertes oder frittiertes Fisch
<b>Fleisch und Wurstwaren</b>	Mageres Fleisch oder magere Wurst von Huhn, Pute, Lamm, Rind, Schwein, Wild	Wurst mit Zwiebeln oder Knoblauch, fettreiches Fleisch, fettreiche Wurst, paniertes und frittiertes Fleisch
<b>Feinkost und Convenience-Produkte**)</b>	Essig, Fischsoße, milder Senf, Sojasoße, Tofu, Tempeh	Ketchup, Würze mit Knoblauch- und Zwiebelpulver; scharfe Gewürze wie Chili, Curry, Cayennepfeffer, Paprika rosenscharf; <u>Vorsicht</u> bei fertigen Chutneys, Fertigsoßen, Fertigsuppen und fettreichen Dressings
<b>Eier, Milchprodukte**), Käse</b>	Eier Sojadrink, Kokosmilch; fettarme, ungesüßte <b>laktosefreie</b> Milch und Milchprodukte wie z. B. Buttermilch, Joghurt, Quark, Hüttenkäse und Frischkäse; Schnittkäse bis 45 % Fett i. Tr., Feta; Hartkäse wie Parmesan, alter Gouda	Hartgekochte Eier, fette Eierspeisen; <b>laktosereiche</b> Milch und Milchprodukte wie z. B. Buttermilch, Joghurt, Quark, Frischkäse, Hüttenkäse, Mascarpone; Sahne Schnittkäse > 45 % Fett i. Tr. Pudding, Fruchtjoghurt/-quark, gesüßter Milchreis

\*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

\*\*\*) Auf Zuckerarten/Füllstoffe achten und die folgenden meiden: Agavendicksaft, Fruchtsaftkonzentrat, Fruktose, Glukose-Fruktose-Sirup, Honig, High-Fructose-Corn-Syrup, Isoglukose, Invertzuckersirup, Maissirup, künstliche Süßstoffe wie Sorbit (E420), Xylit (E967), Mannit (E421), Maltit (E965), Isomalt