

FODMAP-Diät

KURZ ERKLÄRT

Blähungen, Durchfall, Bauchschmerzen und -krämpfe kommen bei vielen Erkrankungen vor, wie z.B. dem Reizdarmsyndrom, der Divertikelkrankheit oder chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. Bei Patienten mit Reizdarmsyndrom haben klinische Studien gezeigt, dass eine FODMAP-arme Ernährung diese funktionellen Beschwerden verbessern kann. Auch bei anderen Darmerkrankungen ist dieser Ernährungsansatz vielversprechend.

NAHRUNGSMITTEL MIT:

- F** fermentierbaren
- O** Oligosacchariden
- D** Disacchariden
- M** Monosacchariden
- A** and (und)
- P** Polyolen

DIE 3 PHASEN

Bevor aufgrund von Verdauungsbeschwerden eine FODMAP-Diät durchgeführt wird, sollte die Ursache der Beschwerden ärztlich abgeklärt sein.

PHASE 1	Strenger FODMAP-Verzicht für 6-8 Wochen.
PHASE 2	Persönliche Toleranzschwelle von FODMAP-reichen Nahrungsmitteln durch langsame Wiedereinführung testen
PHASE 3	Auf Basis der Erfahrungen aus Phase 2 wird ein individueller Ernährungsplan gestaltet.

WELCHE LEBENSMITTEL SIND ERLAUBT?

	Mögliche FODMAPSs	FODMAP-reich (ungeeignet)	FODMAP-arm (geeignet)
Obst	Fruchtzucker (Fruktose), Mehrfachzucker, Zuckeralkohole,	Apfel, Avocado, Birne, Brombeere, Feige, Kirsche, Mango, Pfirsich, Pflaume, Wassermelone	Ananas, Banane, Clementine, Erdbeere, Himbeere, Honigmelone, Kiwi, Kokosnuss, Limette/Zitrone, Orange, Weintraube
Gemüse	Fruchtzucker (Fruktose), Mehrfachzucker, Zuckeralkohole	Blumenkohl, Bohne (außer Stangenbohne), Hülsenfrüchte, Kraut/Kohl, Pilze, Rote Beete, Knollensellerie, Spargel, Zuckermais, Zwiebel, Knoblauch	Aubergine, Brokkoli, Gurke, Karotte, Kartoffel, Kürbis, Paprika, Salat, Spinat, Tomate, Zucchini
Milchprodukte	Milchzucker (Laktose)	Buttermilch, Frischkäse, Hüttenkäse, Joghurt, Kondensmilch, Milch, Quark, Sahne, Sauerrahm, Sojamilch aus Sojabohnen	Laktosefreie Milch, Butter, Butterschmalz, Kokosmilch, Mandelmilch, Sojamilch aus Sojaprotein, Brie, Camembert, Edamer/Gouda, Feta, Mozzarella, Parmesan
Getreideprodukte	Mehrfachzucker und Klebereiweiße	Gerste, Roggen, Weizen, Bulgur, Grieß, Couscous	Buchweizen, Dinkel, Hafer, Hirse, Mais, Polenta, Reis, Quinoa
Tierische Produkte	Mehrfachzucker, Zuckerersatzstoffe	Fischkonserven, Fleischkonserven, Wurstwaren, Fertigwaren	Eier, Fisch, Geflügel, Lamm, Meeresfrüchte, Rind, Schwein, Schmalz
Süßungsmittel	Fruchtzucker (Fruktose), Zuckeralkohole (z.B. Zuckerersatzstoffe)	Agavendicksaft, Birnendicksaft, Fruktose Sirup, Honig, Invertzucker, Maissirup, Maltit(-ol), Mannit(-ol), Sorbit(-ol), Xylit(-ol)	Ahornsirup, Brauner Zucker, Kokosblütenzucker, Palmzucker, Saccharose, Stevia, Traubenzucker, Rohrzucker, Zuckersirup

