

## Fodmap-Diät bei Reizdarmsyndrom

Über die durch Atemteste meßbaren Unverträglichkeiten von Lactose und Fruktose hinaus können weitere Nahrungsbestandteile Symptome im Magen-Darm-Trakt auslösen. Sie finden sich nicht nur in weiterverarbeiteten, sondern auch in natürlichen Lebensmitteln. Im Wesentlichen handelt es sich dabei um verschiedene Zuckerarten und Süßstoffe.

Diese werden vom Dünndarm schlecht aufgenommen und gelangen so in den Dickdarm wo sie durch den Einfluss von Darmbakterien unter Bildung von Gas verstoffwechselt werden. Dadurch können Schmerzen, Blähungen und Durchfall entstehen. Hier ist ein Teilaспект der Ursache der oft unbefriedigenden Diagnose „Reizdarmsyndrom“ zu sehen.

Unter bestimmten Voraussetzungen kann es sein, dass aufgrund Ihrer Untersuchungsergebnisse Ihnen Ihr Arzt eine sogenannte FODMAP Diät empfohlen hat. Diese Abkürzung steht für **F**ermentierbare, **O**ligo-, **D**i-, **M**onosaccharide **a**nd **P**olyole. Die Umsetzung ist aufwändig und erfordert in der Regel eine Ernährungsberatung durch speziell geschulte Diätassistenten.

Hier finden Sie einige Hinweise zur Umsetzung einer solchen Diät. Die Anwendung sollte in keinem Fall einer strukturierten medizinischen Diagnostik vorausgehen!

<b>Nahrungsmittel</b>	<b>Nicht empfohlen da hoher Fodmap Gehalt</b>	<b>Empfohlen da niedriger Fodmap Gehalt</b>
<b>Pflanzliche Nahrungsmittel</b>	Artischocken Spargel Zuckererbsen Kohl Zwiebeln, Knoblauch Schalotten Zwiebel-/ Knoblauchpulver Blumenkohl Pilze Kürbis Grüner Pfeffer	Bohnenkeimlinge Kopfsalat Spinat Karotten Grün von Frühlingszwiebeln Schnittlauch Gurke Tomaten Kartoffeln Esskastanien

<b>Getreide</b>	Weizen Roggen Gerste Dinkel	Reis Hafer, Haferkleie Quinoa Mais Glutenfreies Brot, Pasta, Gebäck
<b>Gemüse/Hülsenfrüchte</b>	Kichererbsen Kidney-Bohnen Gekochte Bohnen Linsen	Tofu Erdnüsse Grüne Erbsen in kleinen Mengen
<b>Nüsse/Körner</b>	Pistazien	Mandeln, Pekannüsse, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Sesamkörner, Kürbiskerne (... max 2 TL)
<b>Süßstoffe</b>	Honig, Agave, Maissirup, Sorbitol, Mannitol, Xylit	Traubenzucker Saccarose (Haushaltszucker) Ahornsirup Aspartamhaltige Süßstoffe
<b>Alkohol</b>	Rum	Wein, Bier, Wodka, Gin
<b>Eiweißreiche Nahrungsmittel</b>	-	Fisch, Geflügel, Eier, Rind & Schweinefleisch
<b>Fettreiche Nahrungsmittel</b>	-	Oliven, Olivenöl, Avocado (max 1/4)
<b>Milch</b>	Kuhmilch, Schafs- und Ziegenmilch, Sojamilch, Cremes auf Milchbasis, Dosenmilch	Laktosefreie Kuhmilch, Mandelmilch, Kokosmilch, Haselnussmilch, Reismilch, Hanfmilch

<b>Joghurt</b>	Kuhmilch - und Sojamilchjoghurt	Griechischer Joghurt, Kokosmilch-Joghurt
<b>Käse</b>	Hüttenkäse, Ricotta, Mascarpone	Hartkäse, Blauschimmelkäse, Brie, Mozarella, Feta
<b>Milchprodukte</b>	Schlagsahne und Saure Sahne	Butter
<b>Desserts</b>	Eiscreme, Frozen Joghurt, Sorbets	Sorbets aus Früchten mit niedrigem Fodmapgehalt
<b>Früchte</b>	Äpfel, Birnen, Himbeeren, Brombeeren, Wassermelone, Nektarinen, Pfirsiche, Aprikosen, Pflaumen, Zwetschgen, Mango, Papaya, Dattelpflaumen, Orangensaft, eingemachte Früchte	Bananen, Heidelbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren, Melonen, Grapefruit, Zitronen, Kiwi, Ananas, Rhabarber, geringe Mengen an Trockenfrüchten