



DIE FODMAP- DIÄT



Die FODMAP-Diät: Ein Weg bei Reizdarm und Unverträglichkeiten

In meiner Praxis suchen mich täglich verzweifelte Reizdarm-Patienten auf: Häufig haben sie eine lange Leidensgeschichte, viele Arztbesuche und Rückschläge hinter sich. Von Low-FODMAP haben viele noch nie gehört.

Dabei setzt sich das Konzept bei der Behandlung von Reizdarm-Symptomen immer mehr durch. Und auch ich konnte vielen Patienten damit helfen. Die wissenschaftliche Studienlage belegt diesen Ansatz.

Daher habe ich mich entschieden, dieses E-Book zu verfassen und Ihnen das Konzept näher zu bringen. Nachdem Sie dieses Buch gelesen haben, werden Sie Folgendes wissen: Was ist Low-FODMAP? Kommt diese Form der Diät für mich in Frage? Wie läuft eine Low-FODMAP-Diät ab und was muss ich dabei beachten?

Um Ihnen den Einstieg in das Thema zu erleichtern, werde ich hier zwei Beispiel-Patienten einführen, die ich so oder so ähnlich in meiner Praxis betreut habe: Ich zeige, wie sie mit Low-FODMAP zu neuer Lebensqualität gefunden haben und wo die Herausforderungen und Grenzen des Ansatzes liegen.

Eines vorweg: Low-FODMAP ist eine Entscheidung. Was Sie für Low-FODMAP brauchen, ist Geduld und den Willen, erst einmal auf vieles zu verzichten. Umso wohltuender kann die Erfahrung sein, wenn die Diät zu Verbesserungen führt. Häufig zeigen sich die Effekte schon nach wenigen Wochen. Ich hoffe, auch Sie dürfen diese Erfahrung machen.

Es muss aber auch gesagt werden: Nicht bei jedem kann eine Beschwerdefreiheit oder Besserung erreicht werden. Jedoch ist die Low-FODMAP-Diät aus meiner Sicht die aktuell beste verfügbare Behandlungsmethode beim Reizdarmsyndrom. Sprechen Sie mich an, wenn Sie es ausprobieren möchten.

|

EIGNET SICH
LOW-FODMAP
FÜR MICH?

|



Eignet sich Low-FODMAP für mich?

Low-FODMAP ist kein Selbstversuch. Da eine Low-FODMAP-Diät die Lebensmittelauswahl zeitweise stark einschränkt und gravierende Veränderungen des Mikrobioms (umgangssprachlich oft Darmflora genannt) hat, sollte sie ausschließlich unter Supervision eines Ernährungsexperten oder Arztes erfolgen.

Folgendes ist zum Beispiel dabei zu berücksichtigen:

1. Es muss vorab ein detailliertes Arzt-Gespräch erfolgen.
2. Wichtig ist eine umfassende medizinische Abklärung aller möglichen Ursachen für Ihre Beschwerden. Hierzu gehören Untersuchungen wie Stuhluntersuchung, Gastroskopie und Koloskopie mit Biopsie. So können Ursachen wie Entzündungen oder Tumore ausgeschlossen werden. Zudem kann die Untersuchung wertvolle Hinweise für die Durchführung der Low-FODMAP-Diät liefern.

Die Bedeutung der Voruntersuchen möchte ich anhand der beiden Beispiel-Patienten Herr A und Frau B deutlich machen:

Herr A

Beschwerde-Bild: Der Mitte Vierzigjährige litt unter anhaltenden abdominellen Beschwerden und wiederkehrenden Durchfällen. Sein Alltag war stark beeinträchtigt, da die Symptome für ihn unvorhersehbar auftraten. Auch sein Sozialleben verschlechterte sich, da er immer weniger Lust hatte, unter Menschen zu gehen.

Angeordnete Untersuchungen: Eine Stuhluntersuchung auf pathogene Keime und erhöhtes Calprotectin als Entzündungs-

Marker blieben ohne Befund. In der Endoskopie (Spiegelung) mit Probiopsie konnte ich ebenfalls keine Auffälligkeiten feststellen. Es gab aber Hinweise auf Zöliakie (Glutenunverträglichkeit). In der Blutuntersuchung wurde eine zusätzliche Histaminintoleranz festgestellt. Daher lautete die Empfehlung für den Patienten zunächst Gluten- und histaminfreie Ernährung. Diese histamin- und glutenfreie Ernährung brachte aber keine dauerhafte Besserung.

Frau B.

Beschwerde-Bild: Die junge, vegan lebende Studentin kam zu mir und berichtete über häufige Flatulenz und weichen Stuhlgang. Die andauernden Beschwerden wirkten sich auf den ohnehin vorhandenen Prüfungsstress aus. Ein Teufelskreis für die junge Frau.

Angeordnete Untersuchungen: Jegliche

Untersuchungen vom Hausarzt, Gastroenterologie (mit Gastroskopie und Koloskopie) sowie Stuhldiagnostik zeigten keinerlei Befunde. Auch eine Vorstellung beim Heilpraktiker und TCM Therapeuten brachten keine Veränderung. So gab es keinerlei erkennbare Ursachen für ihre Beschwerden.

An dieser Stelle werden viele Patienten mit der Diagnose „Reizdarm“ alleine gelassen. Dabei steht nach einer umfassenden Abklärung und ersten Therapieversuchen häufig einer Low-FODMAP-Diät bei den Betroffenen nichts im Wege.

|

WIE
FUNKTIONIERT
LOW-FODMAP?

|

Wie funktioniert Low-FODMAP?

Ehe wir uns das Vorgehen anhand unserer Beispiel-Patienten ansehen, möchte ich Ihnen erst einmal erklären, was Low-FODMAP genau ist und wie die Diät abläuft.

FODMAP ist die Kurzform von „fermentable oligo-, di- and monosaccharides and polyols“ (steht für „fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide sowie Polyole“, was vergärbare Mehrfach-, Zweifach- und Einfachzucker sowie mehrwertige Alkohole bedeutet). Dies umfasst eine Gruppe von Kohlenhydraten und Zuckeralkoholen, die in vielen Nahrungsmitteln enthalten sind. Sie werden vom Dünndarm nur schlecht verarbeitet.

Dazu gehören:

Fructose (Monosaccharid)

Sie ist Bestandteil der meisten Obst- und Gemüsesorten. Jedoch weisen verschiedene Früchte unterschiedliche Fructosegehalte auf und werden somit zum Beispiel auch bei Fructosemalabsorption unterschiedlich gut vertragen. Ein entscheidender Faktor für die Verträglichkeit von Obst oder Gemüse ist unter anderem auch das Verhältnis von Glucose zu Fructose: Ein Lebensmittel zählt als „gut verträglich“ bei einer Malabsorption, wenn dieses Verhältnis größer/gleich 1 ist.¹

Lactose (Disaccharid)

Sie ist das dominierende Kohlenhydrat der Milch und somit in allen herkömmlichen Milchprodukten zu finden.²

Sorbit

Sorbit wird häufig als Süßstoff in zuckerreduzierten oder zuckerfreien Lebensmitteln eingesetzt und kommt auch in größeren Mengen in einigen Obstsorten vor, wie zum Beispiel in Pflaumen, Aprikosen, Äpfeln und Birnen.

- Mannit (Polyole)
- Fructane
- Galacto-Oligosaccharide (Oligosaccharide)

¹ Fructosegehalte unterschiedlicher Speisen, Stand 11. August 2013. ² Lactosegehalte unterschiedlicher Speisen, Stand 11. August 2013.

2010 wurde erstmals eine klinische Studie veröffentlicht, die von einer positiven Wirkung einer FODMAP-armen Ernährung auf die Symptomatik funktioneller Darmerkrankungen, zum Beispiel des Reizdarmsyndroms (RDS), berichtete.³

Reizdarmsyndrom ist eine Ausschlussdiagnose. Das bedeutet, dass Magen-Darm-Beschwerden wie Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Bauchschmerzen oder Übelkeit trotz Ausschluss möglicher zugrunde liegender Erkrankungen auftreten oder bei trotz passender Ernährung wie zum Beispiel lactosefreier Ernährung bei Lactose-Unverträglichkeit nicht ausbleiben.

Das FODMAP-Konzept beruht auf der Annahme, dass die funktionellen Magen-Darm-Beschwerden bei RDS unter anderem auf Blähungen im Darmbereich zurückzuführen sind. Die Beschwerden treten dem Konzept zufolge auf, weil FODMAPs im Dünndarm nur schlecht resorbiert werden. Sie wandern somit schnell in den Dickdarm, wo sie vergären. Dabei bilden sich Gase.

FODMAP-reduzierte Ernährung

Bei der FODMAP-reduzierten Ernährung nehmen Betroffene FODMAPs nur in geringer Menge auf.

Wieso haben nicht alle Menschen Probleme mit FODMAPs?

Je nach individueller Darmflora des Patienten unterscheidet sich die Gasmenge. Zudem ist es unterschiedlich, wie viele Gase jeder Darm aufnehmen kann. Bei manchen Betroffenen wandern Bakterien aus dem Dickdarm in den Dünndarm (Dünndarmfehlbesiedelung). In diesem Fall findet die Vergärung von FODMAPs fälschlicherweise schon im Dünndarm statt. Es kommt zu Blähungen, Unwohlsein und Schmerzen. Es ist außerdem individuell, ab welcher Reizschwelle ein Mensch Schmerzen empfindet.

Fructose, Lactose und Polyole bereiten Ihnen dann Verdauungsbeschwerden, wenn das passende Enzym zur Spaltung nicht in ausreichender Menge vorhanden ist oder zu wenig Transporter zur Aufnahme der Moleküle ins Blut ausgeprägt sind. Nimmt man dann zu viel Fruchtzucker zu sich, reichen die Transporter nicht aus. Es liegt eine sogenannte Malabsorption vor. Dies betrifft sogar rund ein Drittel der Bevölkerung.

Low-FODMAP in der Anwendung

Zurück zur Praxis und zu unseren Patienten: Für Herrn A und Frau B kommt in Betracht, dass sie FODMAP nicht gut verarbeiten können. Sie stehen nun vor einer mindestens vier- bis achtwöchigen Auslass-Diät in drei Phasen. In dieser Zeit sollen sie genau dokumentieren, wie sie auf welche Lebensmittel reagieren.

³ Gibson PR, Shepherd SJ: Evidence-based dietary management of functional gastrointestinal symptoms: The FODMAP approach. In: J Gastroenterol Hepatol. 25, Nr. 2, August 2010, S. 252–8. PMID 20136989.

I. Restriktionsphase (6 bis 8 Wochen)	II. Reexpositionsphase (pro Woche ein neues Lebensmittel)	III. Ernährungsplan
<p>Die erste Phase besteht aus einer Low-FODMAP-Diät. Dies bedeutet, dass auf alle FODMAP-reichen Lebensmittel verzichtet wird (siehe Lebensmitteltabellen). Es bietet sich an, ebenfalls auf glutenhaltige Lebensmittel zu verzichten, da sie einen hohen Anteil an Fructanen enthalten.</p>	<p>In der zweiten Phase testen Sie die Verträglichkeit. In dieser Phase werden Schritt für Schritt einzelne FODMAP-reiche Lebensmittel wieder gegessen. So lässt sich ermitteln, welche Lebensmittel vertragen werden und welche Menge passend ist.</p>	<p>Nach Phase 1 und 2 wird anhand des Ernährungstagebuchs ausgewertet, welche Lebensmittel wieder in den Speiseplan aufgenommen werden können. Außerdem werden bestimmte Lebensmittel definiert, die nur in einer bestimmten Menge oder überhaupt nicht mehr gegessen werden.</p>

Beispiele unsere Patienten:

Herr A

Phase 1: Unter FODMAP Elimination normalisierte sich der Stuhlgang, sodass nach sechs Wochen mit der Reexposition begonnen werden konnte.

Phase 2: Nach der Auslass-Phase dokumentierte Herr A über acht Wochen, welche Lebensmittel er wieder einführte. Dabei stellte sich erfreulicherweise heraus, dass er entgegen vorheriger Annahme Histamin-freisetzende Lebensmittel zu sich nehmen konnte.

Phase 3: Für Herrn A bewährte sich dauerhaft eine glutenfreie Ernährung. Zudem fand er fünf weitere Lebensmittel, darunter Avocado und Frühlingszwiebeln, auf die er dauerhaft verzichtete. Aktuell ist Herr A komplett beschwerdefrei.

Frau B

Phase 1: Bereits nach vier Wochen stellte sich eine Besserung aller Symptome ein. An mehr als zwei Drittel der Tage war Frau B sogar komplett beschwerdefrei.

Phase 2: In der Reexposition, die vegetarisch angelegt wurde, wurden alle Lebensmittel außer Zitrusfrüchte und Frischmilch sehr gut vertragen.

Phase 3: Für die junge Frau bewährte sich eine pescatorische Ernährung. Unter Verzicht auf Frischmilch und Zitrusfrüchte traten keine weiteren Beschwerden auf. Lediglich starker Stress führt hin und wieder zu Symptomen.

LOW-FODMAP
IM ALLTAG

Leichte Regeln für jeden Tag

Low-FODMAP ist zunächst eine große Umstellung. Um Ihnen die ersten Wochen leichter zu machen, gibt es einfache Regeln für jeden Tag.



Nutzen Sie Lebensmittel-Tabellen

Mit einer zertifizierten FODMAP-App können Sie jederzeit die Lebensmittel nachschlagen. Ebenfalls ist es hilfreich, die Tabellen ausgedruckt im Geldbeutel dabei zu haben oder sich an den Kühlschrank zu hängen.



Kaufen Sie Low-FODMAP auf Vorrat

Für den Hunger zwischendurch ist es ratsam, immer ein paar Low-FODMAP Snacks auf Vorrat zu haben und diese auch unterwegs mitzunehmen.



Essen Sie keine Fertigprodukte

In Fertiggerichten verstecken sich häufig Süßungsmittel und andere Zusätze, die zu den FODMAPs gehören. Aufgepasst vor allem bei Sojasoße, Schokolade und Tofu – in manchen dieser Produkte ist Weizen verarbeitet.



Schreiben Sie eine Einkaufsliste!

Planen Sie die Einkäufe für jede Low-FODMAP Woche und machen Sie eine Einkaufs-Liste. Recherchieren Sie Ihre Top-10 Low-FODMAP Rezepte und lassen Sie diese von Ihrem Arzt oder Ernährungsberater prüfen.



Kochen Sie selbst

Während der gesamten Diät ist es ratsam, selbst zu kochen. So haben Sie stets den vollen Überblick. Am besten gleich mehrere Portionen – diese können Sie für den nächsten Tag vorbereiten oder evtl. einfrieren (Bitte beachten: Dies gilt nicht bei Histamin-Unverträglichkeit!).



Achte Sie auf die Zubereitungsart

Wie viel FODMAPs in einem Lebensmittel sind, hängt auch von der Zubereitungsform ab. Wärmen Sie stärkehaltige Lebensmittel wie Kartoffeln und Mais besser nicht erneut auf. Dadurch entsteht nämlich schwer verdauliche Stärke.

Nahrungsmittel-Tabellen

Hier finden Sie die gängigsten Lebensmittel als FODMAP GO und No-Go:



**NO-
GO!**

Hoher FODMAP-Gehalt

Gemüse	Früchte	Getreide und Getreidedeprodukte	Milchprodukte	Gewürze und Kräuter	Zucker und Zuckeraustauschstoffe
Artischocke	Äpfel	Amaranth	Buttermilch	Agavensaft	Agavensirup
Blumenkohl	Aprikosen	Couscous	Cremige Suppen (mit Milch)	Chutneys	Fructose
Butterbohnen	Avocado (mehr als 1/8)	Dinkel (wird von vielen vertragen, deshalb austesten)	Frischkäse	Frukosesirup	HFCS (High Fructose Corn Sirup)
Dicke Bohnen	Backpflaumen	Eiernudeln	Hafermilch	Gelees	Honig
Erbsen	Bananen (sehr reif)	Gebäck aus Weizen	Joghurt	HFCS (High Fructose Corn Sirup)	Inulin
Kichererbsen (mehr als 15 Stück)	Birnen	Gerste – große Mengen	Kondensmilch (auch gezuckert)	Honig	Isoglucose
Frühlingszwiebeln (weißer Teil)	Brombeeren	Grieß	Kuhmilch	Ketchup	Isomalt
gebackene Bohnen	Datteln	Kuchen aus Weizen	Milcheis	Knoblauch	Invertzucker
Kidney-Bohnen	Johannisbeeren	Paniermehl	Sauerrahm	Knoblauchpulver	Maltitol
Knoblauch ganz meiden, wenn möglich	Kirschen	Hartweizengrieß-Nudeln	Schafsmilch	Künstliche Süßungsmittel Sorbit, Mannit, Isomalt, Xylit	Mannit
Kohl Kraut	Litschis	Roggen	Schlagsahne (mehr als 125 ml)	Marmeladen (je nach Frucht)	Sorbitol
Lauch (weißer Teil)	Mango	Teigwaren aus Weizen	Schokolade	Melasse	Vollmilchschokolade
Linsen	Mirabellen	Weizen	Soßen mit Milch und Sahne (aus Kuh-, Schaf- oder Ziegenmilch)	Relish	Xylitol
Paprika (grün)	Nektarinen	Weizen-Brötchen	Vanillesoße	Zwiebeln	Zuckerfreie Bonbons
Pilze	Obstkonserven	Weizenbrot	Weichkäse (wie Ricotta, bei Brie achten Sie darauf, ob lactosearm oder frei)	Zwiebelpulver	
Rosenkohl (mehr als eine halbe Tasse)	Orangensaft (frisch mehr als 125 ml)		Ziegenmilch		
Rote Bete	Pampelmuse				
Schalotten	Persimone		Alkohol	Proteinreiche Nahrungsmittel	Nüsse
Sellerie (mehr als 1/4 Stange)	Pfirsiche		Bier (mehr als ein Glas)	Fischkonserven	Cashew Nüsse
Sojabohnen	Pflaumen		Likör	Wurst (Lactose/ Zwiebel/ Gemüse/ Weizen)	Pistazien
Spargel	Rosinen		Portwein		
Split Erbsen	Verarbeitetes Obst		Rum		
Topinambur	Wassermelone		Schaumwein		
Weißkohl / Weißkraut	Weißer Pfirsiche		Wein (Süß oder halbtrocken)		
Wirsing	Zwetschgen		Weizenbier		
Zuckererbsen					
Zuckerschoten					
Zwiebeln (ganz zu vermeiden, wenn möglich)					

Achten Sie bitte bei Fertigprodukten auf die Zutatenliste, oftmals finden Sie dort Weizen als Inhaltsstoff!

Generell sollten Sie mit großen Mengen von Früchten vorsichtig sein

Niedriger FODMAP-Gehalt

Die meisten Gewürze und Kräuter haben keine oder sehr niedrige FODMAP Werte.



Gemüse		Früchte	Getreide und Getreideprodukte	Milchprodukte falls nötig Lactosegehalt berücksichtigen	Nüsse und Saaten	Gewürze und Kräuter
Alfalfa	Oliven	Ananas	Brot aus Hafer, Reis, Mais, Kartoffeln gemacht	Butter	Chia Samen (max. 2 EL am Tag)	Ahornsirup ohne HFCS
Aubergine	Pak Choi	Avocado (1/8)	Buchweizen	Hartkäse (Cheddar, Colby, Parmesan, Schweizer)	Kleine Portionen Haselnüsse	Basilikum
Bohnensprossen	Paprika (gelb und rot)	Bananen (noch leicht grün)	Buchweizennudeln	Hanfmilch	Kleine Portionen Walnüsse	Balsamico-Essig
Brokkoli (1/2 Tasse)	Pastinake	Blaubeeren	Dinkel (wird von vielen vertragen, deshalb austesten)	Haselnussmilch	Kürbiskerne	Essig
Butternuss-Kürbis (1/4 Tasse)	Petersilie	Cataloup Melone	Kokosnuss - Milch, Sahne, Fleisch	Käse, Brie	Erdnüsse	Hausgemachte Brühe
Chili - wenn verträglich	Radieschen	Clementinen	Cornflakes (1/2 Tasse)	Käse, Camembert	Hanf Samen (max. 20 g)	Ingwer
Chinakohl	Rettich	Cranberrys (nicht mehr als 130 g frische oder 9 g getrocknete Beeren)	Glutenfreie Kekse (ohne Invertzucker)	Käse, Cheddar	Haselnüsse (max. 15 Stück)	Knoblauch-aromatisiertes Öl
Chicorée	Rosenkohl (1/2 Tasse)	Erdbeeren	Glutenfreie Nudeln (auf das Mehl achten)	Käse, Feta	Leinsamen (max. 15 g)	Koriander
Erbsen (10 Stück)	Rotkohl / Rotkraut (bis 90 g)	Getrocknete Früchte (1 Esslöffel)	Glutenfreies Brot	Käse, Hüttenkäse	Macadamia Nüsse (max. 10 Stück)	Leinsamen
Fenchel	Römischer Kohl	Grapefruit (1/2)	Glutenfreies Getreide (Maismehl usw.)	Käse, Mozzarella	Mandeln (max. 10 Stück)	Margarine
Frühlingszwiebel (grüner Teil)	Rucola Salat	Heidelbeeren	Hafer	Käse, Quark (2 Esslöffel)	Paranüsse (max. 10 Stück)	Majoran
Grüne Bohnen	Rübe	Himbeere	Haferflocken	Käse (Schweizer)	Sonnenblumenkerne (max. 6 g)	Mayonnaise
Grünkohl (ca. 140g)	Salat	Honigmelone	Haferkleie	Kokosmilch		Minze
Gurke	Schnittlauch	Kaktusfeige	Haferkekse	lactosefreies Joghurt	Proteinreiche Nahrungsmittel	Oliven
Hokkaido Kürbis	Sellerie (1/4 Stange)	Kiwis	Hirse	lactosefreie Kuhmilch	Eier	Olivenöl
Ingwer	Sojasprossen	Kumquats	Kartoffelchips (Auf die Inhaltsstoffe achten, kann Weizen enthalten)	lactosefreie Milch	Fisch	Oregano
Kartoffeln	Spinat	Limonen	Knäckebrot (glutenfrei)	lactosefreie Schlagsahne	Geflügelfleisch	Paprikapulver
Kichererbsen aus der Dose (1/4 Tasse gründlich spülen)	Süßkartoffeln (1/2 Tasse)	Limette	Maismehl	lactosefreier Kefir	Fisch	Petersilie
Knoblauchöl	Tomaten	Mandarinen	Polenta	lactosefreies Eis	Lammfleisch	Pfeffer
Knollensellerie (40 g)	Wasserkastanien	Maracuja	Porridge wenn aus Hafer	Mandelmilch	Rindfleisch	Rosmarin
Kohl (1 Tasse)	Zucchini	Melone	Quinoa	Milchfreie Schokolade oder Pudding	Schweinefleisch	Salz
Kohlrabi		Orangen	Reis (braun und weiß)	Mozzarella		Schnittlauch
Kürbis (bis 65 g grün, bis 120 g orange, über 120 g rot)	Alkohol	Orangensaft frisch (125 ml)	Reiscracker	Parmesan	Zucker und Zuckeraustauschstoffe	Senf
Lauch Blätter (grüner Teil)	1 Glas Bier (Gerste, kein Weizenbier)	Papaya	Reiskleie	Reismilch (bis zu 200 ml)	Glucose	Sojasauce (Achten Sie auf Weizen in den Inhaltsstoffen)
Linsen aus der Dose (1/2 Tasse)	Gin	Passionsfrucht	Reiskuchen	Schlagsahne (125 ml)	Ahornsirup	Thymian
Mais (40 - 60 g)	Wein (trocken)	Preiselbeeren	Reisnudeln	Schweizer Käse	Erdnussbutter	Zitronengras
Möhren	Wodka	Rhabarber	Tortilla-Chips	Soja-Protein (vermeiden Sie Sojabohnen)	Sacharin	Zucker
Okra		Sanddorn	Weizen-freie oder glutenfreie Brote	Sojamilch (wenn aus Soja-Protein hergestellt)	Stevia	
		Sternfrucht	Weizen-freie oder glutenfreie Pasta	Sorbet (achten Sie auf die Früchte)	Sucralose	Fermentierte Lebensmittel
		Weintrauben		Tempeh	Zucker- auch als Saccharose	Sauerkraut
		Zitrone		Tofu (keinen Seidentofu)		Wasserkefir

Tipp: Zwiebeln und Knoblauch in Öl anbraten und dann entfernen

Auch der Verbrauch von niedrigen FODMAP-Früchten sollte beschränkt sein. Bitte beachten Sie je reifer die Frucht, desto mehr erhöht sich der FODMAP-Wert.



Versteckte FODMAPs

Versteckte Fehlerquellen können zu Misserfolgen führen. Das kann entmutigend sein. Achten Sie deshalb auf versteckte FODMAPs und fragen Sie im Zweifel bei Ihrem Arzt nach. Hier sind typische Fehler aufgelistet:

- Die meisten **Convenience-Produkte** (Fertiggerichte und verarbeitete Lebensmittel wie Saucen/Ketchups, Backmischungen, Snack-Riegel etc.) enthalten FODMAPs, z.B. Zwiebeln, Knoblauch, Agavendicksaft, Honig, Trockenfrüchte.
- In der **Außerhaus-Verpflegung** (Kantine, Mensa, Restaurant etc.) ist oft nicht bekannt, welche Gewürze im Einzelnen in den Speisen enthalten sind. Auch hier werden häufig Zutaten wie Zwiebeln und Knoblauch eingesetzt – unter dem Sammelbegriff „Gewürze“ zusammengefasst, werden sie so nicht erkannt oder vermutet.
- Sogar **unverdächtige „Mono“-Produkte können mehr FODMAPs enthalten** als angenommen, beispielsweise getrocknete Cranberrys: Sie sind meist mit FODMAP-reichem Apfel- oder Agavendicksaft gesüßt.
- **ACHTUNG: Nicht alle lactose- und glutenfreien Produkte sind zugleich FODMAP-arm.**

|

GRENZEN
UND NEBENWIRKUNGEN
VON LOW-FODMAP

|



Low-FODMAP ist kein Wundermittel und noch wenig erforscht: Welchen Einfluss das Meiden von FODMAPs vor allem langfristig auf das Mikrobiom hat, ist noch unklar. Die FODMAPs dienen den Bakterien im Darm auch als Nahrung. Somit wird den Bakterien durch eine FODMAP-arme Diät die Nahrungsgrundlage entzogen.

Es gibt Hinweise, dass eine Low-FODMAP-Diät auch die Besiedlung mit hilfreichen Bakterien hemmt und den pH-Wert des Stuhls verändern kann. Dies kann negative Folgen für die Darmgesundheit haben. **Auch Nebenwirkungen wie Vitamin- und Mineralstoffmangelzustände** müssen im Auge behalten werden.

Eine Studie aus dem Jahr 2016 hat herausgefunden, dass die Low-FODMAP-Diät die Histamin-Spiegel in Blut und Urin reduziert. In der Vergleichsgruppe mit hoher FODMAP-Aufnahme, waren hingegen die Histamin-Spiegel erhöht.

Deswegen ist es wichtig, die Diät nur unter ärztlicher Anweisung und Überwachung in einem klar begrenzten Zeitraum durchzuführen. Häufig kommt es in diesem Zeitraum schon zu einer Besserung der Reizdarmsymptome, sodass nach acht Wochen jede Woche ein bestimmtes FODMAP-reiches Lebensmittel testweise wieder in die Ernährung eingeführt werden kann. So kann langfristig eine ausgewogenere individuelle Ernährung gesichert werden.



Ich hoffe, ich konnte Ihnen die Grundlagen von Low-FODMAP mit diesem E-Book näherbringen. Leider gibt es wie immer in der Medizin keine Gewissheit und keinen Weg, der für alle Patienten passend ist. Aber aktuell ist Low-FODMAP der meistversprechende Ansatz im Kampf gegen Reizdarm-Symptome und nach eingehender medizinischer Abklärung in vielen Fällen einen Versuch wert.

Aber auch denjenigen, denen mit Low-FODMAP nicht geholfen werden kann, möchte ich noch einmal Mut machen. Die Forschung macht in den letzten Jahren große Fortschritte, sodass immer wieder neue Ansätze hervorkommen. Fragen Sie deshalb immer wieder bei Ihrem Arzt nach, ob es neue Impulse für Sie geben könnte. Geben Sie nicht auf, immer wieder neue Wege auszuprobieren.

**Bei Fragen stehe ich Ihnen persönlich
gerne für eine Beratung zur Verfügung.**

IHR DR. EDUARD KARSTEN



Kontakt

Darmpraxis Wuppertal
Wall 21, Eingang Kirchstraße
42103 Wuppertal
Telefon: 0202 - 44 33 01