

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 Teilaspekt 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 and **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!

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

Getreide	Weizen Roggen Gerste Dinkel	Reis Hafer, Haferkleie Quinoa Mais Glutenfreies Brot, Pasta, Gebäck
Gemüse/Hülsenfrüchte	Kichererbsen Kidney-Bohnen Gekochte Bohnen Linsen	Tofu Erdnüsse Grüne Erbsen in kleinen Mengen
Nüsse/Körner	Pistazien	Mandeln, Pekannüsse, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Sesamkörner, Kürbiskerne (... max 2 TL)
Süßstoffe	Honig, Agave, Maissirup, Sorbitol, Mannitol, Xylit	Traubenzucker Saccarose (Haushaltszucker) Ahornsirup Aspartamhaltige Süßstoffe
Alkohol	Rum	Wein, Bier, Wodka, Gin
Eiweißreiche Nahrungsmittel	-	Fisch, Geflügel, Eier, Rind & Schweinefleisch
Fettreiche Nahrungsmittel	-	Oliven, Olivenöl, Avocado (max ¼)
Milch	Kuhmilch, Schafs- und Ziegenmilch, Sojamilch, Cremes auf Milchbasis, Dosenmilch	Laktosefreie Kuhmilch, Mandelmilch, Kokosmilch, Haselnussmilch, Reismilch, Hanfmilch

Joghurt	Kuhmilch - und Sojamilchjoghurt	Griechischer Joghurt, Kokosmilch-Joghurt
Käse	Hüttenkäse, Ricotta, Mascarpone	Hartkäse, Blauschimmelkäse, Brie, Mozzarella, Feta
Milchprodukte	Schlagsahne und Saure Sahne	Butter
Desserts	Eiscreme, Frozen Joghurt, Sorbets	Sorbets aus Früchten mit niedrigem Fodmapgehalt
Früchte	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
