

FODmap

Vielleicht eine Hilfe für Personen, die unter Blähungen und/oder einem Reizdarm leiden und „schon alles ausprobiert“ haben

Die FODmap-Ernährung

Dieses Informationblatt habe ich nach intensiver Recherche für die Patienten zusammengestellt, die unter Blähungen leiden. Besonders geeignet sind die Informationen für Patienten mit Reizdarmsyndrom. Aber auch Personen mit Laktose- und/oder Fructoseintoleranz können von einer Nahrungsanpassung profitieren, wenn bislang keine Beschwerdefreiheit erreicht wurde.

Der Begriff FODmap steht für fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide und Polyole.

Wann erscheint die Diät erfolgversprechend?

Reizdarm-Syndrom

- Fruktose-Malabsorption, Fruktose-Intoleranz, Fruchtzucker-Unverträglichkeit
- Sorbit-Intoleranz
- Laktoseintoleranz, falls trotz laktosearmer Ernährung Beschwerden bestehen
- andere unspezifische Magen-Darm-Beschwerden

Bevor mit einer FODMAP-Diät begonnen wird, sollten relevante Erkrankungen in jedem Fall ausgeschlossen werden.

Folgende Untersuchungen sollten auf jeden Fall durchgeführt worden sein:

- Magen- u. Darmspiegelung
- Test auf Lactose- u. Fructoseintoleranz
- Stuhluntersuchung
- Blutuntersuchung

Werden Nahrungsunverträglichkeiten oder Allergien diagnostiziert muss die Ernährung entsprechend angepasst werden. Festgestellte Erkrankungen, die entsprechende Symptome nach sich ziehen, sind zuvor zu behandeln.

Was sind FODMAPs ?

Sind Saccharide, also mit der Nahrung aufgenommene Zucker, die im Dickdarm von Bakterien vergoren werden. Bei der Fermentierung (Gärung) entstehen Gase. Diese sind in aller Regel für die Beschwerden verantwortlich.

Unter Polyolen werden in diesem Zusammenhang hochwertige Alkohole verstanden, die ebenfalls nicht verstoffwechselt sondern im Dickdarm vergoren werden. Polyole finden sich häufig in Fertigprodukten und Getränken.

Warum können FODMAPs Probleme bereiten ?

Außerdem wirken die bei der Fermentierung entstehenden Reststoffe teils Wasser anziehen teils Wasser bindend. Fettverbindungen werden "ranzig" und wirken abführend. So kann es zu häufigen, eher flüssigen Stuhlgängen wie auch zu Verstopfungen kommen.

Welche Nahrungsmittel sollten eher gemieden, welche eher bevorzugt werden?

Über einige Nahrungsmittel finden sich in der Literatur unterschiedliche Angaben, so dass letztlich die eigene Erfahrung und das eigene Empfinden den Ausschlag geben.

Die folgenden Lebensmittel sollten in aller Regel gemieden werden:

Obst und Obstsaften: Apfel, Kirsche, Traube, Guave, Litschi, Mango, Melone (Honigmelone und Wassermelone), Orange, Papaya, Birne, Dattel, Ananas, Quitte, Sternfrucht. Gekochtes Obst hat im Allgemeinen weniger Fruktose als frisches Obst.

Die meisten Trockenfrüchte wie Rosinen, Datteln, Feigen, die auch in Müsliriegeln enthalten sind.

Verarbeitetes Obst: Barbecue- / Grillsoße, Chutney, Dosenfrüchte / Konserven (häufig in Birnensaft), Pflaumensoße, süßsaure Soße, Tomatenmark.

Beeren in größeren Mengen: Blaubeeren, Himbeeren.

Süßigkeiten, Lebensmittel und Getränke mit einem hohen Gehalt an Saccharose (Haushaltszucker) oder Maissirup (Glukose-Fruktose-Sirup).

Honig, Ahornsirup.

Gemüse in größeren Mengen (Fruktangehalt): Artischocke, Spargel, Bohnen, Broccoli, Kohl, Chicorée, Lauch, Zwiebel, Erdnüsse, Tomaten, Zucchini.

Süße Weine: z. B. Dessertwein, Muskateller, Portwein, Sherry.

Weizenprodukte: Mehl, Nudeln, Brot, Vollkornfrühstücksflocken.

Vollkornprodukte in großen Mengen.

Sorbitol (E420 ist Sorbitol) und Xylitol (E967 ist Xylitol) ist in den folgenden Lebensmitteln enthalten: Diätgetränke („light“), zuckerfreies Kaugummi und Bonbons / Süßigkeiten, Stein- und Trockenobst (z. B. Apfel, Aprikose, Datteln, Feigen, Pfirsich, Pflaumen, Rosinen). Bier kann, in größeren Mengen genossen, ein Problem darstellen.

Inulin, ein Fruktan (siehe Fruktose- und Fruktanintoleranz), kommt in den folgenden Lebensmitteln in größeren Mengen vor und führt zu Blähungen: Spargel, Löwenzahn, Knoblauch, Lauch, Zwiebeln und Weizenkleie.

Grundsätzlich sind diese Lebensmittel gekocht besser, getrocknet deutlich schlechter verträglich.

Die folgenden Obst- und Gemüsearten werden in der Regel gut vertragen:

Aubergine, Banane, Karotten, Clementine / Mandarine, Mais, Gurke, Fenchel, Grapefruit, Zitrone, Kartoffel, Kürbis, Rettich, rote Johannisbeere, Rhabarber, Sauerkraut, Spinat und Süßkartoffeln.

Bezogen auf den reinen Fructosegehalt ist Folgendes zu beachten:

Das Verhältnis von Fructose zu Glucose sollte kleiner als 1 sein, anders ausgedrückt: Pro Gewichtseinheit sollte mehr Glucose enthalten sein. Entsprechende Tabellen finden sich im Merkblatt zur Lactose-/Fructoseintoleranz.

Der absolute Fruktosegehalt eines Nahrungsmittels sollte nicht über 3g pro Portion liegen. Kleinere Portionen von Lebensmittel mit einem Fructose-Glucose-Verhältnis um 1 können ausprobiert werden, dies jedoch besser nicht auf leeren Magen.

Wie sollte vorgegangen werden?

Zuerst sollten alle FODMAPs-reichen Nahrungsmittel für 4-8 Wochen gemieden. In dieser Zeit sollten die Beschwerden stark nachlassen oder sogar völlig verschwinden.

Danach werden verschiedene Lebensmittel ganz individuell auf ihre Verträglichkeit bzw. auf die Menge, in der sie vertragen werden, getestet.

Zuletzt geht es darum, den Ernährungsplan so aufzustellen, dass man mit der geringsten Einschränkung die Beschwerden auf ein erträgliches Maß reduziert. Der Langzeiterfolg ist nur sicherzustellen, wenn die Beschwerden reduziert werden und dabei die Lebensqualität erhalten bleibt.

Literatur

<http://fodmapsdiet.com/>

<http://ibs.about.com/od/ibsfood/a/The-FODMAP-Diet.htm>

<http://www.ibsgroup.org/brochures/fodmap-intolerances.pdf>

<http://www.fodmap.ch/>

http://de.wikipedia.org/wiki/Intestinale_Fruktoseintoleranz

Für eine Fodmap-Diät geeignete Lebensmittel

Obst	Gemüse	Getreide	Milchprodukte	übrige
<p>Bananen, Blaubeeren, Boysenbeeren, Cantaloupe-Melone, Cranberry, Durian, Erdbeeren Grapefruit, Himbeeren, Honigmelone, Kiwi, Limetten, Mandarinen, Orangen, Passionsfrucht, Rhabarber, Sternanis,</p>	<p>alfalfa-Sprossen, Artischocken, Bambussprossen, Endivien, grüne Bohnen, Ingwer, Karotten, Kartoffeln, Kürbis, Mangold, Oliven, Rüben, Salat, Sellerie, Spinat, Tomaten, Zucchini</p> <p>Basilikum, Chili, Ingwer, Koriander, Majoran, Minze, Oregano, Petersilie, Rosmarin, Thymian, Zitronengras</p>	<p>Gluten-frei Mehle, -Brote und Cerealien</p> <p>Dinkel Reis Flohsamen Hafer Hirse Polenta Quinoa Tapioka</p>	<p>Laktosefreie Milch und deren Produkte wie Joghurt etc</p> <p>Sojamilch</p> <p>Hartkäse, Brie, Camembert</p>	<p>Haushaltszucker begrenzt (enthält 50% Fruchtzucker)</p> <p>Traubenzucker</p> <p>Süßstoffe, deren chemische Bezeichnung nicht auf „-ol“ endet</p> <p>Ahornsirup Rübensirup</p>

Für eine Fodmap-Diät ungeeignete Lebensmittel

Fruktosehaltig	Lactosehaltig	Fructane	Galaktose	Polyole
Apfel Birnen jeder Art Mango Wassermelone Dosenobst mit eigenem Saft Fruktose, Fruktosesirup Maissirup Fruchtsaft Fruchtsoßen Trockenobst Honig	Milch von Kuh, Ziege oder Schaf sowie Produkte aus diesen Rahm Frischmilchkäse wie Hüttenkäse, Ricotta oder Mascarpone	Auberginen, Broccoli, Fenchel, Kaki, Knoblauch, Kohl jeder Art, Lauch/Porree, Rosenkohl, rote Beete, Spargel, Zwiebeln und Charlotten sowie Frühlingszwiebeln Weizen, Roggen und deren Produkte, auch Nudeln Kekse Couscous	Bohnen, außer grüne Linsen	Apfel, Aprikose, Avocado, Brombeere, Kirschen, Litschi, Birnen, Nektarinen, Pfirsich, Pflaume, Wassermelone Blumenkohl, grüne Paprika, Mais, Pilze Isomalt Malitol Mannitol Sorbitol Xylit(ol)