

Haufe, Karina. Der einfachste FODMAP-Guide aller Zeiten. 9783432112671 © TRIAS Verlag



Essen ohne FODMAPs leicht gemacht

Hier kommt sie: Ihre schnelle Hilfe, wenn verschiedene Nahrungsmittel zu Bauchbeschwerden führen.

Haufe, Karina, Der einfachste FODMAP-Guide aller Zeiten, 9783432112671 © TRIAS Verlag

Der schnelle Weg zu weniger Beschwerden

Nicht immer sind Lebensmittelallergien oder -intoleranzen für Verdauungsbeschwerden verantwortlich. Die FODMAPS, bestimmte Kohlenhydrate, spielen hier eine große Rolle.

In den vergangenen Jahren ist bezüglich der Ernährung ein starker Ruck durch unsere Gesellschaft gegangen und dieses Thema nimmt für einen Großteil der Bevölkerung einen immer größeren Stellenwert ein. Viele Menschen ernähren sich vegan oder vegetarisch, achten darauf, fair gehandelte Produkte aus regionalem, biologischem Anbau zu kaufen, und essen weitgehend gesund, ausgewogen und abwechslungsreich. Dennoch hört man immer öfter von Allergien oder Unverträglichkeiten beziehungsweise Nahrungsmittelintoleranzen, die unangenehme Beschwerden verursachen. Doch worin besteht eigentlich der Unterschied zwischen einer Allergie und einer Unverträglichkeit?

Allergie oder Unverträglichkeit?

Der wesentliche Unterschied ist, dass bei einer Allergie das Immunsystem mit Antikörpern gegen bestimmte Stoffe aus einem Lebensmittel vorgeht. Es läuft also eine allergische Reaktion ab. Typische

Haufe, Karina. Der einfachste FODMAP-Guide aller Zeiten, 9783432112671 © TRIAS Verlag

Symptome sind dabei Rötungen oder ein Juckreiz der Haut, tränende Augen oder auch ein Kribbeln oder Anschwellen der Mundschleimhäute. Allergien können in schlimmen Fällen sogar lebensbedrohlich sein. Eine Allergie bezieht sich meist auf bestimmte Lebensmittel wie Erdnüsse oder Eier.

Eine Unverträglichkeit oder Intoleranz wird durch einen Enzymdefekt ausgelöst. Das heißt, die Enzyme im Körper, die dafür zuständig sind, die Nahrung im Körper zu zerlegen, funktionieren nicht so, wie sie sollen oder sind nicht in ausreichender Menge vorhanden. Folglich kann die Nahrung nicht vollständig abgebaut werden und es kann zu Magen-Darm-Beschwerden wie Bauchschmerzen oder auch Durchfall kommen. Eine solche Unverträglichkeit kann erblich bedingt sein oder auch psychosomatisch auftreten. Womöglich kennen Sie die seltsame Tatsache, dass Sie bestimmte Lebensmittel manchmal besser und manchmal schlechter vertragen.

Doch auch andere Krankheiten wie zum Beispiel chronisch-entzündliche Darmerkrankungen können Symptome einer Unverträglichkeit auslösen. Bei der Unverträglichkeit läuft im Körper keine allergische Reaktion ab und es werden keine Abwehrstoffe gebildet. Auch reagieren Betroffene erst ab einer bestimmten Menge des jeweiligen Stoffes. Unverträglichkeiten beziehen sich häufig auch nur auf einzelne Bestandteile von Lebensmitteln. Das erklärt auch, warum dasselbe Lebensmittel aus unterschiedlicher Herkunft oder Produktion ungleich gut vertragen werden kann.

Im Allgemeinen sollten Allergiker die Lebensmittel, auf die sie allergisch reagieren, komplett aus ihrem Ernährungsplan streichen. Bei einer Unverträglichkeit reicht es oftmals aus, die Lebensmittel weitgehend zu meiden. Es kommt dabei auf die Menge des verzehrten Lebensmittels an. Trinkt jemand mit einer Laktoseintoleranz viel Milch, wird er starke Beschwerden haben. Eine starke Reduktion beziehungsweise ein Meiden des Lebensmittels sorgt dann für eine Besserung oder sogar das Verschwinden der Symptome. Neuere Studien zeigen, dass neben den bekannten Verursachern von Intoleranzen wie Histamin, Fruktose oder Laktose auch andere Moleküle, sogenannte FODMAPs, Unverträglichkeiten beziehungsweise Intoleranzen auslösen können.

Haufe, Karina. Der einfachste FODMAP-Guide aller Zeiten, 9783432112671 © TRIAS Verlag

Das Easy FODMAP-Ernährungskonzept

Das Konzept der FODMAP-armen Ernährung existiert erst seit kurzem. Erst in den 80er- und 90er-Jahren wurde die Rolle von Laktose, Fruktose und kurzkettigen Kohlenhydraten in Bezug auf Verdauungsprobleme erkannt. Aus diesen Erkenntnissen entsprang dann das Easy FODMAP-Ernährungskonzept. Der Gastroenterologe Peter Gibson und die Ernährungsberaterin Sue Shepherd haben im Jahr 2005 ein Buch zum Thema FODMAPs publiziert. Gemeinsam mit einem Team der Monash University, Eastern Health und der Central Clinical School in Australien haben sie den Ansatz des FODMAP-Konzeptes erweitert. Die deutsche Ausgabe des Buches ist im TRIAS Verlag erschienen.

Das FODMAP-Konzept ist eine therapeutische Ernährung, um Beschwerden im Magen-Darm-Bereich wie beispielsweise das Reizdarmsyndrom zu reduzieren. Wir empfehlen Ihnen, eine Ernährungsumstellung von einer Fachkraft begleiten zu lassen und Ihre Beschwerden vorab ärztlich abklären zu lassen. Die Empfehlungen in diesem Buch ersetzen nicht eine ärztliche Konsultation.

FODMAPs und ihre Folgen

FODMAP steht für fermentierbare Oligosaccharide, Disaccharide, Monosaccharide und Polyole. Es handelt sich dabei um schwer verdauliche Kohlenhydrate und Zuckeralkohole, die bei einigen Menschen für Magen-Darm-Beschwerden sorgen. Diese äußern sich in vermehrter Gasbildung und Blähungen, Durchfall sowie Schmerzen.

Diese Beschwerden entstehen, wenn die FODMAPs im Dünndarm nur schlecht oder nicht komplett aufgenommen werden. Somit gelangen sie in den Dickdarm, in dem bei der Verstoffwechselung viele Gase entstehen, die dann zu Blähungen führen. Außerdem strömt zur kompletten Aufnahme der FODMAPs im Dickdarm viel Wasser ein, wodurch bei einer hohen Menge an FODMAPs Durchfall entsteht. Durch diesen Wassereinstrom wird der Dickdarm ausgedehnt, was viele Patienten als schmerzhaft wahrnehmen.

Kommen Ihnen diese Beschwerden bekannt vor? Dann empfehlen wir Ihnen, nachdem Sie mit Ihrem Arzt gesprochen haben, das FODMAP-Konzept auszuprobieren.

» Bauchschmerzen können vielfältige Ursachen haben.

Haufe, Karina. Der einfachste FODMAP-Guide aller Zeiten, 9783432112671 © TRIAS Verlag



Haufe, Karina. Der einfachste FODMAP-Guide aller Zeiten, 9783432112671 © TRIAS Verlag

Das Easy FODMAP-Ernährungskonzept: Wie funktioniert es?

Ziel des FODMAP-Konzeptes ist es, Ihnen zu einer Besserung der Symptome und mehr Wohlbefinden zu verhelfen. Lernen Sie hier die drei Phasen des Konzeptes kennen.

Zahlreiche Studien haben inzwischen gezeigt, dass eine Ernährungsumstellung auf eine FODMAP-freie oder -arme Kost die Symptome stark lindert. Das heißt, sowohl Blähungen als auch Bauchschmerzen werden deutlich reduziert und auch Durchfälle treten nur noch selten auf. Ihr Alltag wird merklich erleichtert.

Das FODMAP-Konzept ist in drei Phasen aufgeteilt, die im weiteren Verlauf des Buches noch näher erklärt werden. In der ersten Phase, der Eliminationsphase, werden 4–6 Wochen lang alle FODMAP-haltigen Lebensmittel komplett weggelassen. Danach werden diese Lebensmittel in einer Testphase in verschiedenen Mengen getestet, um das individuelle verträgliche Maximum herauszufinden. Nach der Testphase können die verträglichen Mengen dann in die Langzeiternährung aufgenommen werden.

Bei diesem Konzept geht es in erster Linie darum, Menschen mit FODMAP-Unverträglichkeiten ein beschwerdefreies Leben zu ermöglichen. Der Wille und das Durchhaltevermögen müssen zwar vom Patien-

Haufe, Karina. Der einfachste FODMAP-Guide aller Zeiten, 9783432112671 © TRIAS Verlag

ten selbst kommen, aber die Methode ist eine Möglichkeit, aktiv an der Gewinnung von Lebensqualität mitzuarbeiten – ganz ohne Medikamente. Außerdem animiert es Betroffene, sich mit den eigenen Symptomen und Essgewohnheiten auseinanderzusetzen und sich somit selbst den Weg zu mehr Wohlbefinden zu eröffnen. Sollten Sie also selbst betroffen sein und unter den Beschwerden leiden, probieren Sie dieses Konzept einfach mal aus.

Phase 1: Eliminationsphase

In Phase 1, der Eliminationsphase, werden möglichst alle FODMAPs aus der Ernährung gestrichen. Hierzu finden Sie in diesem Buch einen Ernährungsplan, der auch Nullplan genannt wird, da dieser ausschließlich Gerichte enthält, die möglichst frei von FODMAPs sind. Diese Phase sorgt dafür, dass sich der Darm beruhigen kann und nach und nach Beschwerdefreiheit eintritt. Sollten trotz des Nullplans weiterhin Beschwerden auftreten, liegt die Vermutung nahe, dass neben der Unverträglichkeit von FODMAPs noch andere Erkrankungen des Verdauungsapparates, Unverträglichkeiten oder Allergien vorliegen, die einer Abklärung bedürfen.

Diese Phase sollte circa 4–6 Wochen dauern und gegebenenfalls verlängert werden, wenn noch Beschwerden bestehen. Es ist wirklich wichtig, diese Phase konsequent durchzuhalten, damit die Anschlussphase, die Testphase, so gut wie möglich durchgeführt werden kann. Denn wenn noch Beschwerden bestehen, kann nicht einwandfrei getestet werden, welche FODMAPs die Beschwerden auslösen.

Im Buch finden Sie zwei Varianten von Nullplänen, die jeweils 10 Tage umfassen, einen mit Fleisch und Fisch (Seite 24) und einen vegetarischen (Seite 26). Die Pläne sind für einen Tagesenergiebedarf von circa 1800 kcal ausgelegt und bestehen nur aus Gerichten und Lebensmitteln, die so gut wie keine FODMAPs enthalten und somit gut für Phase 1 geeignet sind. Die Tagespläne können Sie nach dem Baukastenprinzip nutzen und Mahlzeiten nach Belieben austauschen. Wenn Sie weniger als 1800 kcal pro Tag zu sich nehmen möchten, können Sie beispielsweise die Zutaten einer Mahlzeit halbieren oder nur eine halbe Portion essen. Anhand der Tabelle können Sie erkennen, wie viele Kalorien weniger Sie dadurch zu sich nehmen. Selbstverständlich können Sie auch entsprechend Mahlzeiten verdoppeln.

Haufe, Karina. Der einfachste FODMAP-Guide aller Zeiten, 9783432112671 © TRIAS Verlag

Phase 2: Testphase

Im Anschluss an die Eliminationsphase geht es nun darum, zu erfahren, welche FODMAPs genau für Ihre Beschwerden verantwortlich sind. Als Vorarbeit für Phase 2 ist es wichtig, dass Sie sich überlegen, welche Lebensmittel Sie gerne in Ihrem Dauerkostplan enthalten hätten. Denn mit einer genaueren Vorstellung können Sie besser testen. Schreiben Sie die Lebensmittel am besten auf und finden Sie dann alleine oder gemeinsam mit Ihrem Ernährungsberater heraus, ob und, wenn ja, welche FODMAPs in diesen Lebensmitteln enthalten sind. Sollten Sie diese Vorarbeit alleine leisten, nehmen Sie sich die Listen der FODMAP-haltigen Lebensmittel aus diesem Buch (Seite 104) zu Hilfe.

Die Phase 2, die Testphase, wird erst bei kompletter Beschwerdefreiheit begonnen. Der Nullplan ist in dieser Phase weiterhin Ihre Basis, zu der Sie zwischen den einzelnen Tests immer wieder zurückkehren. Es ist sehr wichtig, dass die einzelnen FODMAPs nacheinander, nicht gleichzeitig, und dass Lebensmittel immer nur aus einer FODMAP-Kategorie getestet werden. Nur dann kann eine Reaktion in Form von Beschwerden einem bestimmtem FODMAP zugeordnet werden. Werden beispielsweise gleichzeitig Fruktose und Laktose getestet, lässt sich nicht feststellen, ob die Beschwerden vom einen oder anderen kommen.

Mithilfe der Testprotokolle (Seite 111) werden Menge und Art des Lebensmittels sowie die Menge der enthaltenen FODMAPs und die Beschwerden genau protokolliert. Für diese Phase sollten Sie so viel Zeit einplanen, wie Sie benötigen, um alle FODMAP-haltigen Lebensmittel zu testen, die in Ihrem Dauerkostplan enthalten sein sollen. Je nach Anzahl der Lebensmittel kann dies unterschiedlich lang dauern. Sollten Beschwerden eintreten, können Sie selbst schon Rückschlüsse auf Unverträglichkeiten oder Intoleranzen ziehen und Sie sollten erst nach wiederhergestellter Beschwerdefreiheit weitertesten.

Mithilfe dieser Aufzeichnungen über die verzehrten Lebensmittel und Ihre Symptome können Sie Rückschlüsse auf Unverträglichkeiten und Intoleranzen ziehen.

Alle Lebensmittel, die Sie sich notiert haben, und weitere, die Sie in der gelben und roten Liste im Kapitel »Phase 2 ganz

Haufe, Karina. Der einfachste FODMAP-Guide aller Zeiten, 9783432112671 © TRIAS Verlag

praktisch: Listen und Tests« (Seite 103) finden, sollen jeweils an drei aufeinanderfolgenden Tagen in unterschiedlichen Mengen getestet und nacheinander in das Protokoll eingetragen werden. Diese beiden Listen geben Ihnen Auskunft darüber, welche Lebensmittel einen mittleren FODMAP-Gehalt von 2–5 g pro 100 g (gelbe Liste) bzw. hohen FODMAP-Gehalt von mehr als 5 g pro 100 g Lebensmittel (rote Liste) aufweisen. Die erste zu testende Lebensmittelmenge sind 5 g, danach folgen 15 g und die letzte Menge sind 30 g. Wichtig ist dabei, dass pro Tag nur ein Lebensmittel in einer Menge getestet wird. Anschließend folgt mindestens ein Pausentag, bis Sie weitertesten. Falls nach einem Tag noch keine Beschwerdefreiheit vorliegt, warten Sie, bis Sie beschwerdefrei sind. Daraufhin testen Sie dasselbe Lebensmittel in der nächsthöheren Menge und verfahren dabei wie bei der Menge davor. Wenn Sie das Lebensmittel drei Mal getestet haben, warten Sie wieder auf Beschwerdefreiheit, bevor Sie mit dem nächsten Lebensmittel fortfahren.

WICHTIG: Sollten bei der 5-g-Menge direkt Symptome auftreten, brauchen Sie die anderen Mengen nicht zu testen. Vermerken Sie einen solchen Fall bitte in Ihrem Protokoll.



Führen Sie ein Ernährungstagebuch.

Erst wenn dann alle Lebensmittel, die im Dauerkostplan enthalten sein sollen, getestet sind, beginnt Phase 3.

Haufe, Karina. Der einfachste FODMAP-Guide aller Zeiten, 9783432112671 © TRIAS Verlag