

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

Liebe Leserin, lieber Leser,

leiden Sie häufig unter Darmproblemen oder dem Reizdarmsyndrom? Gehören Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfung oder Durchfall zu Ihrem Alltag? Haben Sie schon vieles probiert, aber nichts hat dauerhaft geholfen? Dann kann das Easy FODMAP-Ernährungskonzept die Lösung für Ihre Problematik sein.

FODMAP steht für fermentierbare Oligosaccharide (Mehrfachzucker), Disaccharide (Zweifachzucker), Monosaccharide (Einfachzucker) und Polyole (Zuckeralkohole). FODMAPs sind schwer verdauliche Kohlenhydrate und Bestandteile vieler Nahrungsmittel. Insbesondere in verarbeiteten Lebensmitteln, Obst, Säften, Sirup, Fruchtjoghurt, Milch, Frischkäse, Lauch, Weizen, Zwiebeln und in Light-Produkten sind sie enthalten.

FODMAPs führen bei Menschen mit einem empfindlichen Darm häufig zu gastrointestinalen Beschwerden. Aus diesem Grund entwickelte ich das Easy FODMAP-Ernährungskonzept, welches in der Beratung von Patienten mit unspezifischen Darmproblemen Anwendung findet. Erste Studien belegen die Wirksamkeit einer Reduktion der FODMAPs. Die Grundlage dieses Konzeptes ist eine Ernährungsumstellung, welche sich in drei Phasen gliedert. Dieser Ratgeber erklärt die Phasen des Konzepts und wie Sie sich von langjährigen Darmbeschwerden befreien können. Werden Sie jetzt selbst aktiv und verabschieden Sie sich von Ihren Verdauungsproblemen.

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