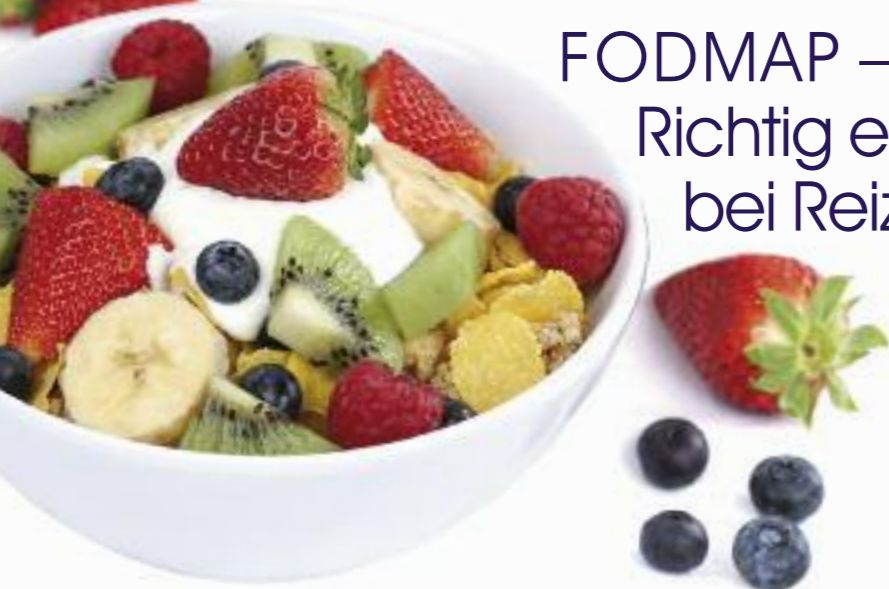


# FODMAP – Richtig essen bei Reizdarm



Nahrungsmittel	Hoher FODMAP-Gehalt	Niedriger FODMAP-Gehalt
<b>Pflanzliche Nahrungsmittel</b>	Artischocken, Spargel, Zuckererbsen, Kohl, Zwiebeln, Knoblauch, Schalotten, Lauch, Porree, Zwiebel- und Knoblauchpulver, Blumenkohl, Pilze, Kürbis, Grüner Pfeffer	Bohnenkeimlinge, Kopfsalat, Spinat, Karotten, Grün von Frühlingszwiebeln, Schnittlauch, Gurke, Aubergine, Tomaten, Kartoffeln, Esskastanien, < 1/2 Tasse Süßkartoffeln, Brokkoli, Rosenkohl, Fenchel
<b>Getreide</b>	Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel	Reis, Hafer, Haferkleie, Quinoa, Mais, glutenfreies Brot, Pasta, Gebäck
<b>Gemüse, Hulsenerfrüchte</b>	Kichererbsen, Kidney-Bohnen, gekochte Bohnen, Linsen	Tofu, Erdnüsse, < 1/3 Tasse grüne Erbsen
<b>Nüsse, Samenkörner</b>	Pistazien	höchstens 2 Teelöffel: Mandeln, Pekannüsse, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Sesamkörner, Kürbiskerne
<b>Süßstoffe</b>	Honig, Agave, Maissirup, Sorbitol, Mannitol, Xylitol	Traubenzucker, Haushaltszucker, Ahornsirup, Aspartam
<b>Zusätze</b>	Zuckeralkohole	
<b>Alkohol</b>	Rum	Wein, Bier, Wodka, Gin
<b>Proteinreiche Nahrungsmittel</b>		Fisch, Hähnchen, Pute, Eier, Fleisch
<b>Fettreiche Nahrungsmittel</b>		Oliven, Olivenöl, 1/4 Avocado
<b>Milch</b>	Kuhmilch, Schafs- und Ziegenmilch, Sojamilch, aus Milch hergestellte Cremes, Dosenmilch, gesüßte Kondensmilch	Mandelmilch, Kokosnussmilch, Reismilch, Hanfmilch, laktosefreie Kuhmilch
<b>Joghurt</b>	Kuhmilch-Joghurt, Sojamilch-Joghurt	Kokosmilch-Joghurt, griechischer Joghurt
<b>Käse</b>	Hüttenkäse, Ricotta, Mascarpone	Hartkäse (Cheddar, Schweizer Käse, Parmesan), Blauschimmelkäse, Brie, Mozzarella, Feta, nicht mehr als 2 TL Hüttenkäse oder Ricotta, laktosefreier Hüttenkäse
<b>Milchprodukt-basierte Zutaten</b>	Saure Sahne, Schlagsahne	Butter, Sahnekäse
<b>Desserts</b>	Eiscreme, Sorbet, gefrorener Joghurt	Sorbet (aus Früchten mit niedrigem FODMAP-Gehalt)
<b>Früchte</b>	Äpfel, Birnen, Himbeeren, Brombeeren, Wassermelonen, Nektarinen, Pfirsiche, Aprikosen, Pflaumen, Zwetschgen, Mango, Papaya, Dattelpflaumen, Orangensaft, eingemachte Früchte, große Portionen jeglicher Früchte	Banane, Heidelbeere, Blaubeere, Erdbeere, Kantalupe (Melonenart), süße Melone, Grapefruit, Zitrone, Kiwi, Ananas, Rhabarber, < 1/4 Avocado, < 1 Teelöffel Trockenfrüchte (reife Früchte bevorzugen, weniger reife enthalten mehr Fruktose)

Immer mehr Menschen haben Beschwerden beim Essen: Laktose-Intoleranz, Gluten-Unverträglichkeit, Nahrungsmittelallergien – diese und andere Themen beschäftigen viele. Sie nehmen mittlerweile breiten Raum in den Medien ein – und auch die Lebensmittelindustrie stellt sich mit mehr und mehr Sonder- und Diätprodukten auf die unterschiedlichen Bedürfnisse ein. Und jetzt: Fodmap – schon wieder ein neues Modewort, das kommt und geht wie viele andere?

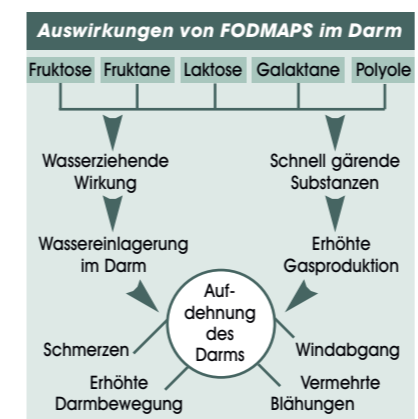
### Was bedeutet Fodmap?

Die Abkürzung stammt aus dem Englischen und steht für Lebensmittel, die Kohlenhydrate aus Mehr-

fachzucker, Milchzucker, Fruchtzucker sowie Süßstoffe enthalten. Fodmaps können zu starken Blähungen führen, zu Durchfall oder zu breiigem Stuhl und damit verbundenen Bauchschmerzen. Vor allem Menschen, die an einem Reizdarm leiden, können betroffen sein – aber auch Patienten mit Milch- oder Fruchtzucker-Intoleranz oder Menschen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa.

### Warum führen Fodmaps zu Beschwerden?

Manche Nahrungsmittel werden über die Darmschleimhaut in kleinere Bausteine aufgespalten und direkt in den Körper aufgenommen. Bei anderen ist das nicht möglich – sie gelangen unverdaut in tiefere



Darmabschnitte. Dort werden sie von den Darmbakterien zu Gasen und Fettsäuren verarbeitet und können dann zu Blähungen und Durchfall führen. Zu diesen Lebensmitteln gehören Mehrfachzucker (Fruktooligosaccharide und Galaktooligosaccharide), Inulin und Fruktane. Aber auch Milch- und Fruchtzucker führen über diesen Weg zu Beschwerden oder manche Früchte, wenn sie sogenannte Zuckeralkohole oder Süßstoffe enthalten. Übrigens: Fodmaps machen nicht krank. Sie verursachen zwar Beschwerden, aber sie schädigen den Darm nicht. (Siehe Grafik)

### Fodmap-Diät in vier Schritten

Fodmaps finden sich in ganz unterschiedlichen Lebensmitteln. Und es können bei jedem Menschen ganz andere sein, die Beschwerden auslösen. Deshalb erfordert eine Diät am Anfang etwas Geduld.

1. Streichen Sie alle Fodmap-reichen Lebensmittel aus der Tabelle, die Sie sowieso nicht essen.
2. Markieren Sie dann diejenigen, die nur sehr selten auf Ihrem Speiseplan stehen. Damit wird die Liste schon sehr viel übersichtlicher.
3. Verzichten Sie vier Wochen lang auf alle Nahrungsmittel, die jetzt noch in der Tabelle stehen.
4. Bessern sich dadurch die Beschwerden, testen Sie anschließend, was Sie trotzdem vertragen: Essen Sie drei bis vier Tage lang eines der Fodmap-haltigen Lebensmittel, auf das Sie (in Schritt 3) vier Wochen lang verzichtet haben, und steigern Sie die Menge langsam. Eine Woche später wiederholen Sie das Vorgehen mit dem nächsten Nahrungsmittel. Auf diese Weise finden Sie heraus, was genau und wie viel davon Sie vertragen.

Sie werden sehen: Es geht um eine bewusste Ernährung, die Ihnen guttut – und nicht darum, auf alles zu verzichten.

Übrigens: Vor diesem FODMAP-Selbsttest ist es wichtig, den Darm auf Erkrankungen untersuchen zu lassen. Kommen zu den geschilderten Beschwerden zusätzlich Blut im Stuhl hinzu oder Gewichtsabnahme, Blutarmut, Vitaminmangel oder Fieber, sollten Sie vorab mit Ihrem Hausarzt sprechen. Er entscheidet, ob weitere Untersuchungen wie ein Ultraschall oder eine Magen- oder Darmspiegelung notwendig sind. Je nachdem, welche Beschwerden vorliegen, ist es auch sinnvoll, vorab eine Laktose- und Fruktose-Intoleranz auszuschließen.



### MAGEN DARM ZENTRUM WIENER PLATZ

Gastroenterologie  
Hepatology  
Chirurgie

**Dr. med. Elke Christiane Bästlein**  
**Dr. med. Jan-Hinnerk Hofer**  
**Dr. med. Martin Kowallik**  
**Dr. med. Anna Schmidt**

Genovevastraße 9, 51065 Köln  
(nur 15 Minuten von Rösrath)

Telefon 0221 96 444 60  
post@mdz-koeln.de  
www.mdz-koeln.de

**Dr. Anna Schmidt**  
**Dr. Jan-Hinnerk Hofer**  
**Dr. Elke Christiane Bästlein**  
Gastroenterologen am Magen Darm  
Zentrum Wiener Platz

