

<b>proteinreiche Nahrungsmittel</b>		Fisch, Hähnchen, Pute, Eier, Fleisch
<b>fettreiche Nahrungsmittel</b>		Oliven, Olivenöl, ¼ 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>milchproduktbasierte 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)

## Bedeutet FODMAP, auf alles verzichten zu müssen?

FODMAP bedeutet nicht, zu verzichten. Vielmehr sollen sich Patienten bewusst ernähren und die Lebensmittel meiden, die Beschwerden auslösen. Das können bei jedem Patienten andere Lebensmittel sein. Welche es bei Ihnen sind, gilt es herauszufinden. Dies erfordert ein wenig Geduld und vor allem Ihre aktive Unterstützung.

Denn anfangs sollten Sie für vier Wochen auf alle FODMAP-reichen Nahrungsmittel verzichten. Bessern sich Ihre Beschwerden oder verschwinden sogar vollständig, sollten Sie auf eine langfristige FODMAP-arme Ernährung umsteigen.

In einem weiteren Schritt sollten Sie verschiedene Nahrungsmittel testen und schauen, ob Sie diese vertragen. Über drei bis vier Tage essen Sie dazu ein FODMAP-haltiges Lebensmittel und steigern die Menge langsam. So erkennen Sie auch, wie viel Sie vertragen. Eine Woche später wiederholen Sie das Vorgehen mit einem anderen Nahrungsmittel.

## Kontakt

### Diakonie Klinikum Jung-Stilling Medizinische Klinik I

Direktor Professor Dr. Joachim Labenz

Telefon 02 71 3 33 - 45 69

Telefax 02 71 3 33 - 42 42

Wichernstraße 40  
57074 Siegen

[www.jung-stilling.de](http://www.jung-stilling.de)

# FODMAP

*Eine spezielle Ernährung für  
Reizdarm-Patienten*



# FODMAP – richtig essen bei Reizdarm

Ein kranker Darm entsteht nicht im Kopf – das ist heute klar. Aber was kann bei einem Reizdarm, immer wiederkehrenden Bauchschmerzen, Durchfall oder Verstopfung über Medikamente hinaus getan werden?

Im Diakonie Klinikum Jung-Stilling möchten wir Patienten langfristig helfen und beraten deshalb auch über eine spezielle Diät: Die sogenannte FODMAP-Diät. Hinter dieser Abkürzung verbergen sich medizinische Begriffe, die eigentlich nur eines meinen: Eine Ernährung, bei der Patienten auf Lebensmittel mit bestimmten Kohlenhydraten verzichten. FODMAPS, das sind Mehrfachzucker, Milchzucker (Laktose), Fruchtzucker (Fruktose) und Süßstoffe. Sie können bei Reizdarm-Patienten zu Beschwerden führen.

Wie eine FODMAP-Diät funktioniert und worauf Sie achten sollten, erklären wir Ihnen gerne.

## Für wen die FODMAP-Diät geeignet ist

Die FODMAP-Diät eignet sich vor allem für Menschen, die an einem Reizdarm leiden. Starke Blähungen, breiiger Stuhl oder Durchfall und damit verbundene Bauchschmerzen sind typische Anzeichen für diese Erkrankung. Wichtig ist jedoch, dass Betroffene kein Blut im Stuhl oder Fieber haben. Dies könnten Anzeichen für eine andere Krankheit sein.

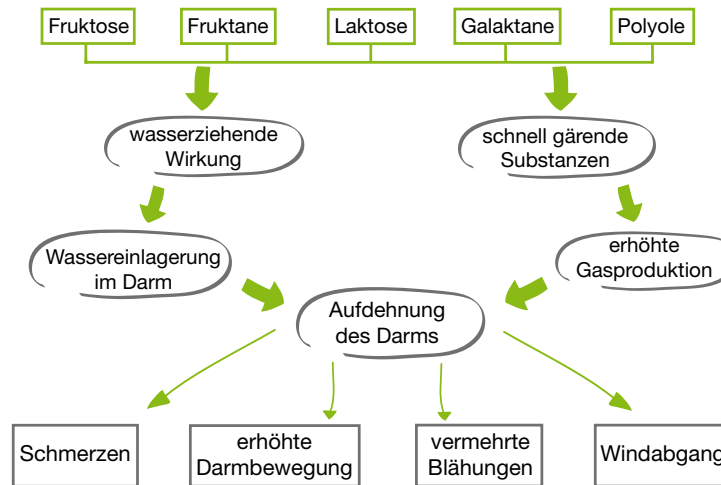
Aber auch Patienten, die an verschiedenen Formen einer Fruktoseunverträglichkeit leiden, kann die FODMAP-Diät helfen. Vor allem dann, wenn die Beschwerden allein durch einen Verzicht auf Fruchtzucker nicht gelindert werden können. Gleiches gilt für Menschen mit einer Milchzuckerunverträglichkeit oder Patienten, die an Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn leiden.

## Warum FODMAPS den Darm belasten

Es gibt Nahrungsmittel, deren Bestandteile vom Darm aufgenommen werden können, beispielsweise Traubenzucker. Andere wiederum werden vom Darm nicht aufgenommen und gelangen deshalb in

tieferen Darmabschnitte. Dies gilt für Mehrfachzucker (Fruktooligosaccharide und Galaktooligosaccharide), Inulin und Fruktane. Von den Darmbakterien werden sie zu Gasen und Fettsäuren verarbeitet, führen zu Blähungen und Durchfall – also den typischen Reizdarmbeschwerden. Gleiches gilt für Milchzucker, wenn Patienten an einer Milchzuckerunverträglichkeit leiden und für Fruchtzucker, der in zu großen Mengen eingenommen wird. Auch bestimmte Früchte können die oben beschriebenen Beschwerden auslösen, weil sie sogenannte Zuckeralkohole oder Süßstoffe enthalten.

## Auswirkungen von FODMAPS im Darm



## Lebensmittel, die FODMAPS enthalten

FODMAPS sind in den unterschiedlichsten Lebensmitteln enthalten. Beispielsweise in Obst, Gemüse, Milchprodukten oder Getreide. In der rechten Tabelle haben wir die unterschiedlichen Lebensmittel für Sie aufgeführt.

Nahrungsmittel	hoher FODMAP-Gehalt	niedriger FODMAP-Gehalt
<b>pflanzliche Nahrungsmittel</b>	Artischocken, Spargel, Zuckerschoten, 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, Hülsenfrüchte</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