



END- & DICKDARMPRAXIS SINDELFINGEN

FODMAP-arme Diät - lowFODMAP

Was versteht man unter FODMAP?

Die aus den Anfangsbuchstaben der nachfolgenden englischen Begriffe zusammengesetzte Abkürzung FODMAP steht für

Fermentable **O**ligosaccharides, **D**isaccharides, **M**onosaccharides **A**nd **P**olyols'.

Mit dem Kunstwort FODMAP sind von Darmbakterien vergärbare Mehrfachzucker, Doppelzucker (wie Laktose/Milchzucker), Einfachzucker (wie Fruktose/Fruchtzucker) und Zuckeralkohole (oft Süßstoffe) gemeint.

Was ist neu am FODMAP-Konzept?

Im Gegensatz zu anderen Diäten ist das FODMAP Konzept nicht auf der Grundlage naturphilosophischer oder alternativ-medizinischen Überlegungen entwickelt worden.

Das Konzept fasst Erfahrungen aus der Behandlung von Reizdarm-Patienten und Patienten mit Kohlenhydratintoleranzen (wie Laktoseintoleranz und Fruktosemalabsorption) zu einer umfassenderen Hypothese einer Vergärung bestimmter, chemisch definierter Zucker bzw. Zuckeralkohole zusammen.

Was bewirken FODMAPS im menschlichen Körper?

Viele Mehrfachzucker, wie z.B. das einigen präbiotischen Joghurts zugesetzte Inulin und die in vielen Nahrungsmitteln enthaltenen Fruktane (= langkettige Kohlenhydrate, aus > 10 Fruktose-Molekülen bestehend) können im menschlichen Darm nicht wie z.B. Traubenzucker (Glukose) zügig aufgenommen und dem Körper als Nährstoff zur Verfügung gestellt werden. Sie gelangen in tiefere Darmabschnitte, wo sie unter Einwirkung der Darmbakterien zu Gasen (wie Wasserstoff, Kohlendioxid und Methan) und zu kurzkettigen Fettsäuren (wie Azetat, Propionat und Butyrat) verstoffwechselt werden.

Das gleiche passiert mit Laktose, wenn dieser Doppelzucker bei Laktasemangel nicht gespalten und resorbiert werden kann (= Laktoseintoleranz), und mit Fruktose, wenn dieser Zucker in Mengen eingenommen wird, die die Aufnahmekapazität des menschlichen Darms übersteigen (= Fruktosemalabsorption).

Auch die in einigen Früchten vorkommenden Zuckeralkohole und künstliche Süßstoffe wie Sorbitol, Mannitol u.a.m. (in ‚zuckerfreien‘ Kaugummis, Bonbons, Limonaden enthalten) werden nicht aufgenommen und von den Darmbakterien vergärt.

Einige dieser Substanzen ziehen auch Wasser ins Darmlumen (osmotisch aktiv), was die Darmbewegung (Peristaltik) anregt und auch durch diesen Mechanismus zu wässrigen Stühlen und Durchfall führen kann.

FODMAPs sind aber per se nichts Böses und meist Bestandteile einer ausgewogenen und gesunden Ernährung!

Das heißt, dass Menschen, die keine Bauchbeschwerden, relevanten Blähungsprobleme oder Durchfälle haben, FODMAPs nicht meiden sollten!

Das FODMAP Inulin z.B. ein Präbiotikum gilt quasi als Dünger für eine gute Darmflora.

Bei wem ist eine FODMAP-arme Ernährung angezeigt?

Eine FODMAP-arme Ernährung kann bei starker Blähneigung und breiigen Stühlen oder Durchfall (ohne Fieber und ohne Blut im Stuhl) in Kombination mit Bauchschmerzen / Bauchkrämpfen und vermehrtem Windabgang Abhilfe bringen.

Dies betrifft in erster Linie Patienten mit einem **Reizdarm-Syndrom**.

Eine FODMAP-arme Ernährung ‚heilt‘ den Reizdarm nicht, sondern hilft nur, Bauchbeschwerden-auslösende Nahrungsfaktoren zu vermeiden.

Eine FODMAP-arme Ernährung kann aber auch bei Patienten mit Fruktosemalabsorption und/oder Sorbitintoleranz, bei denen eine Fruktose-/Sorbit-arme Ernährung allein keine ausreichende Besserung gebracht hat, oder Patienten mit Laktoseintoleranz, bei denen eine laktosearme Ernährung (unter Verwendung von Minus-L-Milch oder laktosefreiem Käse) keine ausreichende Besserung gebracht hat, hilfreich sein.

Auch Patienten mit chronischen Darmentzündungen wie Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn können sich unter zusätzlicher FODMAP-armer Ernährung besser fühlen, weil unbewusste Nahrungsfaktoren, die Blähungen, Bauchkrämpfe und breiige Stühle triggern, wegfallen.

Welche Untersuchungen sollten vor Beginn einer FODMAP-Diät durchgeführt werden?

- Blutuntersuchungen zum Ausschluss einer Entzündung (CRP, Blutbild), ggf. auch Stuhluntersuchung zum Ausschluss einer Entzündung (Calprotection im Stuhl)
- H₂-Atemtest zum Ausschluss/Nachweis einer Laktoseintoleranz oder Fruktosemalabsorption (ggf auch Sorbitintoleranz)
- Darmspiegelung zum Ausschluss einer chronisch-entzündlichen Erkrankung
- ggf. Blutuntersuchungen zum Screening auf Zöliakie/Sprue (IgA, aTGI-IgA Antikörper)

Wie sollte bei einer FODMAP-armen Ernährung vorgegangen werden?

Alle FODMAP-reichen Nahrungsmittel sollten anfangs für 6-8 Wochen komplett gemieden werden.

Kommt es hierunter zu einer deutlichen Besserung oder gar völligen Normalisierung der Beschwerden, ist eine langfristige FODMAP-arme Ernährung ratsam.

In einer zweiten Phase sollten verschiedene FODMAP-haltige Nahrungsmittel auf ihre individuelle Verträglichkeit getestet werden. Hierzu kann über 3-4 Tage ein FODMAP-haltiges Nahrungsmittel in steigender Menge eingenommen werden, um herauszufinden, welche Menge von diesem Nahrungsmittel vertragen wird. Eine Woche später kann dann ein weiteres FODMAP-haltiges Nahrungsmittel wiederum in steigenden Mengen über 3-4 Tage getestet werden.

Bei der systematischen Austestung der individuellen Verträglichkeit geht es darum, die FODMAP-haltigen Nahrungsmittel, die im konkreten Einzelfall Beschwerden auslösen, zu erkennen und langfristig wegzulassen.

War z.B. der Laktose-H₂-Atemtest negativ, ist eine Meidung von Milch u. Milchprodukten nicht nötig.

Ziel ist, eine Ernährung zu finden, bei der - ohne allzu große diätetische Einschränkungen - die Beschwerden auf ein erträgliches Maß reduziert werden und die Lebensqualität gebessert bleibt.

Der Versuch lohnt! Der aktuellen wissenschaftlichen Fachliteratur zufolge ist dies die derzeit effektivste diätetische Therapie beim Reizdarmsyndrom.

Nahrungsmittel mit hohem FODMAP-Gehalt

Oligosaccharide (Mehrfachzucker) aus

Gemüsen: Artischocken, Spargel, Rote Rüben, Brokkoli, Kohl, Kraut, Fenchel, Knoblauch, Lauch, Zwiebeln, Schalotten, Okra

Getreideprodukten: Weizen u. Roggen in größeren Mengen (Brot, Pasta, Couscous, Kuchen, Kekse usw.)

Hülsenfrüchten: Ebsen, Kichererbsen, Linsen, Rote Bohnen

Obst: Wassermelone, Weißer Pfirsich, Rambutan, Kaki

Disaccharide (Doppelzucker v.a. Laktose) aus Milch und frischen Käsearten

Monosaccharide aus

Obst: v.a. Birnen, Mango

Honig und honig-enthaltenden Produkten

Polyole aus

Früchten: Äpfel, Marillen, Kirschen, Litschi, Longan, Nashi, Nektarinen, Birnen, Pfirsich, Zwetschken, Wassermelone

Gemüsen: Avocado, Blumenkohl, Pilze, Zuckererbsen

Süßstoffen: Sorbit, Mannit, Xylit, Maltit, Isomalt, usw.

Nahrungsmittel mit niedrigem FODMAP-Gehalt

sollten bei Patienten mit Reizdarmsyndrom bevorzugt werden

Oligosaccharide (Mehrfachzucker) aus

Gemüsen: Bambussprossen, Chinakohl, Karotten, Sellerie, Paprika, Mais, Auberginen, grüne Bohnen, Kopfsalat, Schnittlauch, Pastinake, Kürbis, Grün von Frühlingszwiebeln -- **Ersatz für Zwiebel und Knoblauch: aromatisiertes Öl**

Getreideprodukten: glutenfrei oder auf Basis von Dinkel hergestelltes Brot und andere Produkte

Disaccharide (Doppelzucker) aus laktosefreier Milch und laktosefreien Käsearten, gereiftem Käse, Ziegen- und Schafskäse

Monosaccharide (v.a. Fruktose) aus

Obst: Papaya, Aprikose ggf. Zugabe von Glukose (Traubenzucker) zu z.B. Erdbeeren (verbessert die Aufnahme)

Polyole aus

Früchten: Bananen, Schwarzbeeren, Karambola (Sternfrucht), Grapefruit, Weintrauben, Honig- oder Centaloupmelone, Kiwi, Zitronen, Limetten, Mandarinen, Orangen, Passionsfrucht, Papaya, Himbeeren,

Süßstoffen: Haushaltszucker (Saccharose), Glukose

Literatur für Patienten

Professor Dr. Martin Storr - Ernährungsratgeber zur FODMAP-Diät

Empfohlen von der Dt. Reizdarmselbsthilfe e.V.

2. Edition (16. Januar 2023)
196 Seiten, Softcover, vierfarbig - zahlreiche Fotos und Tabellen
€ 18,95 (D); € 19,95 (A)
ISBN 978-3863712068
www.zuckschwerdtverlag.de

+ weitere Bücher des gleichen Autors und inzwischen zahlreiche Kochbücher zu lowFODMAP

® Copyright End- und Dickdarmpraxis Sindelfingen - Dr. med. B. Weber - 2023