



Entlastung durch FODMAP-arme Kost

Mit dieser Kostform soll insbesondere bei Blähbeschwerden und Gärungsstühlen zu rascher Linderung beigetragen werden. Je weniger vergärbare Inhaltsstoffe mit der Nahrung aufgenommen werden, desto mehr können störende Gärungsprozesse durch die Mikroorganismen unterbunden werden. Viele Reizdarmpatienten profitieren sehr schnell von dieser Ernährungsumstellung.

Was bedeutet FODMAP-arm?

„FODMAP“ steht für „**F**ermentierbare **O**ligosaccharide, **D**isaccharide, **M**onosaccharide und **P**olyole, d. h. Zucker und Zuckeralkohole (viele Zuckeraustauschstoffe), die nicht oder nur langsam vom menschlichen Stoffwechsel verarbeitet werden und daher von den Bakterien im Darm verwertet werden. Dabei entstehen Gase, die unter anderem zu Blähungen, Bauchschmerzen und Diarrhoen führen können. Eine vorübergehende Einschränkung der Aufnahme dieser Stoffe kann zu deutlicher Linderung führen. Da sich die Zusammensetzung der Bakterienbesiedlung im Darm bei dauerhafter Einhaltung dieser Kostform zum Nachteil verändern würde, wird sie nur als zeitlich befristete Entlastungsphase empfohlen (Dauer ca. 6 Wochen). Danach sollte die Kost schrittweise gelockert werden. Bessert sich in den ersten sechs Wochen nicht mindestens ein Symptom deutlich, sollte alternativ zur **Leichten Vollkost** übergegangen werden. Unter Protokollführung können dann die individuell unverträglichen Lebensmittel ermittelt werden. Um eine ausreichende Nährstoffversorgung sicherzustellen, sollte zur Umsetzung dieser Kostform eine professionelle Ernährungsberatung hinzugezogen werden.

Umsetzung

1. Möglichst einfach

Manchmal genügt es schon, vorübergehend auf Zwiebeln, Knoblauch, präbiotische Joghurts mit Zusätzen aus Inulin oder Fructo-Oligosacchariden (Kohlenhydrate auf Fruktosebasis, die vom menschlichen Verdauungssystem nicht verwertet werden) zu verzichten und den Brotverzehr zu reduzieren. Hilfreich kann es auch sein, Weizen und weizenhaltige Lebensmittel durch Dinkel und dessen Produkte auszutauschen. Auch traditionell hergestelltes Sauerteigbrot ist besser verträglich als Brot aus industrieller Produktion. Durch die langen Gärungsphasen bei der Teigherstellung werden Fruktane im Mehl abgebaut.

2. Gezielt nach unverträglichen Lebensmitteln und Inhaltsstoffen suchen

Genügen diese einfachen Umstellungsmaßnahmen nicht, ist es sinnvoll, nach ursächlichen Inhaltsstoffen und ihren Quellen zu suchen. Oft wird Laktose (Milchzucker) nur begrenzt vertragen. Sollte eine Laktoseintoleranz z. B. über einen Atemgastest nachgewiesen worden sein, gilt es, laktosereiche Lebensmittel weitestgehend zu meiden und durch laktosefreie Alternativen auszutauschen. Ist keine Laktoseintoleranz nachgewiesen worden und ergibt auch eine Provokation mit Milchzucker keine Beschwerden, können laktosehaltige Lebensmittel verzehrt werden. Ist eine Laktoseintoleranz abgeklärt bzw. ausgeschlossen, und ist dennoch keine deutliche Linderung zu verzeichnen, geht die Suche nach den verursachenden Lebensmitteln weiter.

3. FODMAP-arme Kostphase für maximal 6 Wochen

Das Prinzip dieser Kostform ist eine vorübergehende Vermeidung aller Lebensmittel, die reichlich vergärbare Zucker oder Zuckeralkohole enthalten. Eine einheitliche Definition eines Grenzwertes liegt bislang nicht vor. Bedeutend ist nicht nur der absolute Gehalt vergärbare Kohlenhydrate, sondern auch das Verhältnis von Fruktose (Fruchtzucker) zu Glucose (Traubenzucker) im Lebensmittel. Je höher dieses Verhältnis ist, umso wahrscheinlicher ist es, dass das betreffende Lebensmittel nicht vertragen wird. Die Tabelle gibt eine Orientierung, welche Lebensmittel im Sinne einer FODMAP-armen Kost geeignet beziehungsweise ungeeignet sind. Während dieser Kostphase sollten möglichst nur FODMAP-arme Lebensmittel verzehrt werden.

4. Praktische Tipps

- Schauen Sie die Tabelle nach den Lebensmitteln durch, die Sie oft verzehren. Handelt es sich um FODMAP-reiche Lebensmittel, suchen Sie sich in der Tabelle FODMAP-arme Alternativen aus.
- Führen Sie in dieser Zeit (möglichst mindestens zwei Wochen lang) ein Ernährungs- und Symptomtagebuch. So bekommen Sie einen Überblick, was Sie gegessen und getrunken haben und können vielleicht schon selbst einen Zusammenhang zu Ihren Beschwerden herstellen.
- Sollten Sie nach wie vor Beschwerden haben, vergleichen Sie Ihren Verzehr mit der Tabelle: Ist Ihnen vielleicht ein FODMAP-reiches Lebensmittel in den Speiseplan geraten?

5. Aufbauphase

Führt die vorübergehende Elimination der FODMAP-reichen Lebensmittel zu einer deutlichen Linderung, kann mit schrittweisem, kontrolliertem Kostaufbau begonnen werden.

- Nun können Sie sich ein FODMAP-reiches Lebensmittel aussuchen, das Sie in den letzten Wochen besonders vermisst haben. Probieren Sie am ersten Tag eine kleine Portion davon aus.
- Steigern Sie die Menge über 3 – 4 Tage. So finden Sie heraus, welche Menge Sie vertragen.
- Verfahren Sie in der nächsten Woche analog mit einem anderen Lebensmittel. Markieren Sie sich in der Tabelle, was Sie in welchen Mengen vertragen oder was Sie vielleicht nicht vertragen.
- Setzen Sie diese Vorgehensweise fort. Das Ziel ist es, eine große Lebensmittelauswahl zu finden, die ein weitestgehend beschwerdefreies Leben ermöglicht.
- Optional kann zur Stärkung der Darmbakterien einschleichend Akazienfaser versucht werden. Der zu Pulver vermahlene, getrocknete Milchsaff des Akazienbaums ist besonders gut verträglich. Dieser Ballaststoff ist als Nahrungsergänzung erhältlich.

FODMAP-reiche Lebensmittel und FODMAP-arme Alternativen

FODMAP-reich	FODMAP-arme Alternativen
Gemüse und Hülsenfrüchte	
Artischocken, Spargel, Blumenkohl, Knoblauch, Pilze, Zwiebeln, Schalotten, Erbsen, Zuckerschoten, Kichererbsen, Kidneybohnen, gekochte Bohnen, Linsen, Rote Beete, Rosenkohl, Brokkoli, Weißkohl, Fenchel, Lauch	Bambussprossen, Chinakohl, Karotten, Sellerie, Paprika, Mais, Auberginen, grüne Bohnen, Blattsalat, Schnittlauch, Mangold, Pastinaken, Kürbis, Frühlingszwiebeln (grüner Teil), Kohlrabi, Tomaten, Gurke, Spinat, Kartoffeln, Rhabarber, Erdnüsse
Obst (reifes Obst enthält weniger Fruktose)	
Äpfel, Avocado, Birnen, Pfirsiche, Mango, Wassermelone, Aprikosen, Kirschen, Nektarinen, Pflaumen, Zwetschgen, Kaki, Litschi, eingemachte Früchte/Kompott, Datteln, Feigen, Trockenfrüchte, Fruchtsaft	Ananas, Banane, Heidelbeeren, Trauben, Sternfrucht, Grapefruit, Honigmelone, Kiwi, Zitrone, Limette, Mandarine, Orange, Passionsfrucht, Papaya, Himbeeren, Cantaloupe-Melone, Erdbeeren
Getreide und Getreideprodukte	
Produkte aus Weizen und Roggen (insbesondere industriell hergestelltes Brot, Pasta, Couscous, Kekse, Kuchen), Gerste	Reis, Mais, Hafer, Haferkleie, Polenta, Hirse, Dinkel, Buchweizen, Quinoa, Teff, Amaranth, glutenfreie Getreideprodukte (Vorsicht, glutenfreie Backwaren enthalten oft blähende Dickungsmittel)
Nüsse, Samen	
Pistazien	Esskastanien, in Maßen (10 Stück) bzw. ca. 2 Teelöffel: Kürbiskerne, Mandeln, Pekannüsse, Sesam, Sonnenblumenkerne, Walnüsse
Milchprodukte und Milchersatzprodukte	
Kuhmilch, Schaf- und Ziegenmilch, Buttermilch, Eiscreme, Süßspeisen auf Milchbasis, Joghurt, Quark, Frischkäse, Hüttenkäse, Ricotta, Mascarpone, Schmelzkäse, gesüßte Sahne mit Dickungsmitteln, Kondensmilch	Laktosefreie Milch und Milchprodukte, Haferdrink, Sojadrink, Mandeldrink, Kokosmilch, Reisdink, Hirsedrink, Dinkeldrink, Griechischer Joghurt, Kokosmilch-Joghurt, Hart- und Schnittkäse (z. B. Cheddar, Emmentaler, Parmesan, Edamer, Gouda), Brie, Camembert, Mozzarella, Butter, Sahne (pur in kleinen Mengen)
Sonstiges	
Grüner Pfeffer, Honig, Maissirup mit hohem Fruktose-Anteil, Fruktosesirup, Agavendicksaft, Zuckeraustauschstoffe (z. B. Sorbit, Mannit, Isomalt, Xylit), Sorbet aus FODMAP-reichen Früchten	Tofu, Traubenzucker, Saccharose (Haushaltszucker), Ahornsirup, Reissirup (manche Sorten), Sorbet aus FODMAP-armen Früchten

Daten aus: Gibson & Shepherd, 2009; Barrett, 2013; Ockenga, 2016, BLS 3.02 in Optidiet 6.0