

KARINA HAUFE

LOW FODMAP

So funktioniert die FODMAP-arme Ernährung
bei Reizdarm und Unverträglichkeiten



humboldt

Drei Low-FODMAP-Menüs für Genießer

So viel wie möglich, so wenig wie nötig: Unter diesem Motto steht die Low-FODMAP-Küche. Trotz der eingeschränkten Lebensmittelauswahl in der Eliminationsphase hält dieses Buch zahlreiche Genießerrezepte für Sie bereit. Wie wäre es mit diesen leckeren Menüs für einen entspannten Darm – natürlich mit Rezepten aus diesem Buch?

Herbstmenü

Süßkartoffel-Kokos-Suppe	Seite 78
Gefüllter Hokkaidokürbis	Seite 94
Karotten-Walnuss-Rhabarberkuchen	Seite 146

Veganes Menü

Asiatischer Gurken-Sesam-Salat	Seite 82
Kürbis-Süßkartoffel-Eintopf	Seite 92
Tapioka-Kokos-Pudding	Seite 133

Menü für Eilige

Zucchini-Hummus	Seite 86
Lachs auf Spinatbett mit Erdnuss-Sauce	Seite 128
Käsekuchen ohne Boden	Seite 148

KARINA HAUFF

Low FODMAP

**So funktioniert die FODMAP-arme Ernährung
bei Reizdarm und Unverträglichkeiten**

Rezepte für jeden Tag

4 WILLKOMMEN

7 LOW-FODMAP-ERNÄHRUNG – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

- 8 Was bedeutet FODMAP?
- 16 Wie Beschwerden entstehen
- 17 Warum manche Menschen FODMAPs nicht vertragen

19 LOW-FODMAP-ERNÄHRUNG – FÜR REIZDARM & CO.

- 20 Reizdarmsyndrom
- 22 Weitere Unverträglichkeiten und Beschwerden
- 22 Laktoseintoleranz
- 24 Fruktoseintoleranz und -malabsorption
- 25 Zöliakie
- 26 Weizenallergie
- 27 Weizensensitivität
- 28 Histaminintoleranz
- 29 Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

31 LOW-FODMAP-ERNÄHRUNG – JETZT WIRD'S PRAKTISCH!

- 32 Bevor es losgeht
- 32 Die Umstellung in drei Phasen
- 33 Phase 1 – die Eliminationsphase
- 36 Phase 2 – die Provokationsphase
- 37 Phase 3 – die Integrationsphase
- 38 Prä- und Probiotika: unterstützende Darmtherapie
- 39 Ergänzende Heilkräuter

40 FODMAP-Gehalt: Lebensmittel im Detail

- 41 Früchte
- 43 Gemüse
- 46 Getreide
- 47 Gewürze
- 49 Milch und Milchprodukte
- 50 Weitere tierische Eiweiße
- 51 Pflanzliche Eiweiße
- 52 Zucker und Zuckerhaltiges
- 53 Sonstiges

54 Allgemeine Tipps für die Küche

- 54 Knoblauch ersetzen
- 56 Vorsicht, Brühwürfel!
- 57 Süßen und Süßungsmittel
- 58 Richtig würzen
- 59 Öle und Fette
- 60 Steckt da Laktose drin?

63 LOW-FODMAP-REZEPTE FÜR GENIESSEN

- 64 Frühstücke
- 77 Suppen
- 82 Vegane Hauptgerichte
- 98 Vegetarische Hauptgerichte
- 113 Hauptgerichte mit Fleisch
- 125 Hauptgerichte mit Fisch
- 131 Grundrezepte
- 133 Desserts
- 137 Gebäck

153 ANHANG

- 153 Glossar
- 156 Literaturverzeichnis
- 157 Rezeptregister

WILLKOMMEN

Liebe Leserin, lieber Leser,

mir begegnen zunehmend Menschen mit den verschiedensten Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -überempfindlichkeiten. Gleichzeitig kommen immer mehr Patienten mit Magen- und Darmbeschwerden unbekannter Ursache sowie mit chronischer Erschöpfung und Burnout zu mir. Viele von ihnen sind aufgrund der quälenden Dauerschmerzen und unberechenbaren Darmtätigkeit in ihrer Lebensqualität stark eingeschränkt. Und schämen sich deshalb – denn noch immer gilt vielerorts: Über Verdauungsbeschwerden spricht man nicht!

Oft stellt der behandelnde Arzt in solchen und ähnlichen Fällen die Ausschlussdiagnosen „Reizdarmsyndrom“ oder „stressbedingte Magen-Darm-Beschwerden“ – zu einer Ausschlussdiagnose kommt es, wenn keine anderen organischen Ursachen gefunden werden. Die Betroffenen haben dann zwar einen Namen für ihre Beschwerden, werden nach der Diagnose von Seiten der Medizin aber oft allein gelassen.

In meiner Praxis für Ernährungsberatung in München behandelte ich viele dieser Patienten mit individuell erstellten Ernährungsplänen und ergänzend mit Phytotherapeutika, also pflanzlichen Medikamenten und Präparaten zum Aufbau der Darmschleimhaut. Hierbei konnte ich gute Erfolge verzeichnen, allerdings blieb in den meisten Fällen eine vollständige Gegenung aus.

Vor einigen Jahren hörte ich dann von der Low-FODMAP-Ernährung, arbeitete mich intensiv in dieses Thema ein und begann, Ernährungspläne entsprechend der FODMAP-Methode zu erstellen. Und siehe da: Damit konnte ich bei Patienten, die bislang nicht komplett genesen waren, oft durchschlagende Erfolge erzielen und in vielen Fällen nahezu Beschwerdefreiheit erreichen. Die FODMAP-Methode ist meines Erachtens ein sehr vielversprechender Ansatz, um mit relativ geringem Aufwand eine große Verbesserung bei Magen- und Darm-Beschwerden mit unklarer Ursache zu erreichen.

In diesem Buch erkläre ich Ihnen die wissenschaftlichen Grundlagen dieser Ernährungsform und nehme Sie dann mit in die Küche: Ein umfangreicher Rezeptteil bietet Ihnen alles, was Sie benötigen, um die Methode direkt auszuprobieren. Ich möchte Sie aber auch dazu anregen, sich über mein Buch hinaus mit dem Thema FODMAP auseinanderzusetzen. Weiterzulesen und zu recherchieren – und sodann eine sinnvolle und zielorientierte Entscheidung für Ihre Gesundheit zu treffen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und viel Freude beim Kochen, Essen – und Genießen!



Ihre

Karina Haufe



LOW-FODMAP-ERNÄHRUNG – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

Wer liebt nicht Brote, Pizza, Pasta oder Süßigkeiten! Doch ausgerechnet Ihre Lieblingsgerichte können Ihnen die Freude am Genuss trüben – mit Blähungen oder Durchfall bis hin zu krampfartigen Schmerzen. Schuld daran sind in vielen Fällen FODMAPs. In diesem Kapitel erfahren Sie, was es mit diesen Kohlenhydraten auf sich hat und warum sie manchen von uns Probleme machen.



Was bedeutet FODMAP?

Die meisten von uns lieben Kohlenhydrate, vor allem in Form von Brot, Pasta oder Schokolade. Leider enthalten diese Lebensmittel – wie auch Milchprodukte, Steinobst oder Kohl – *vergärbare* Kohlenhydrate, die während der Verdauung im Darm vermehrt Gase bilden. Die Abkürzung FODMAP steht für diese Gruppe von Kohlenhydraten, die in unserer Nahrung vorkommen und im Dünndarm nur schlecht resorbiert werden können. Sie setzen sich aus Mehrfach-, Zweifach- und Einfachzuckern zusammen, zu denen ich Ihnen gleich noch mehr erzählen werde. Das „P“ steht für Polyole, das sind Zuckeralkohole, die vor allem beim Verzehr großer Mengen abführend wirken können.

Normalerweise vertragen wir FODMAPs gut. Bei Menschen mit starken Verdauungsproblemen belasten diese jedoch den ohnehin gereizten Darm zusätzlich und führen zu Blähungen, aber auch zu Durchfall und Schmerzen. „Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen“, sagt salopp der Volksmund. Für die Betroffenen kann genau das zur Qual werden. Ein Verzicht auf diese Kohlenhydrate und Zuckeralkohole kann folglich bei Magen-Darm-Beschwerden, vor allem dem Reizdarmsyndrom, erheblich zur Verbesserung der Beschwerden beitragen!



Das Besondere an der Low-FODMAP-Ernährung: Mehrere Inhaltsstoffe werden bewertet.

Bei der Low-FODMAP-Ernährung – auch FODMAP-arme Ernährung genannt – werden diese Kohlenhydrate auf dem Teller gezielt reduziert. Die Ernährungsform ist noch relativ neu, einige große klinische Studien und viele Erfahrungswerte von Patienten bestätigen jedoch heute schon, dass das Ernährungskonzept gut funktioniert. Ein Grund dafür ist, dass die Low-FODMAP-Ernährung auf der Bewertung von *mehreren* Inhaltsstoffen beruht, da in verschiedenen Lebensmitteln FODMAPs in unterschiedlichen Mengen enthalten sind. Dazu ein Beispiel: Zitronen enthalten nur ganz wenig Oligosaccharide und Polyole (auf diese Begriffe gehe ich gleich noch genauer ein), wenig Fruktose und keine Lak-

tose. Zitronen enthalten also FODMAPs, werden in ihrer Gesamtbewertung jedoch als FODMAP-arm bewertet, weil der Anteil an FODMAPs insgesamt gering ist.

Überraschend für viele ist dann, dass die in anderen Früchten vorkommenden Zuckeralkohole Probleme verursachen können. Gleichermaßen gilt für künstliche Süßstoffe (z. B. Sorbitol, Mannitol), die in Kaugummis oder Limos, die als zuckerfrei beworben werden, enthalten sind.

Nicht nur Reizdarmpatienten profitieren von der Low-FODMAP-Ernährung, sondern auch Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn, mit Völlegefühl oder Weizenunverträglichkeiten. Auch manche Patienten mit Laktose- oder Fruktoseintoleranz, die weiterhin Beschwerden haben, obwohl sie auf Milchzucker beziehungsweise Fruchtzucker verzichten. Diese Krankheitsbilder werde ich Ihnen im zweiten Kapitel eingehender erläutern.

Das Akronym FODMAP steht für die Anfangsbuchstaben folgender englischer Begriffe:

- Fermentable = fermentierbare
- Oligosaccharides = Oligosaccharide
- Disaccharides = Disaccharide
- Monosaccharides = Monosaccharide
- And = und
- Polyols = Polyole

Schauen wir uns diese Begriffe einmal näher an!

F – Fermentierbar

Alle Lebensmittel, die unser Körper verdaut, werden im Darm erst einmal in ihre Bestandteile zerlegt. Die oben erwähnte Pasta zum Beispiel besteht hauptsächlich aus Weizenmehl. Dieses wiederum besteht aus Kohlenhydraten, die zu den FODMAPs zählen und die im Darm zunächst in kleinere Einheiten zersetzt



Fermentierte Lebensmittel können durchaus eine gesundheitsfördernde Wirkung für den Menschen haben.



Bei der Fermentation bilden sich Gase, die einen ohnehin überempfindlichen Darm zusätzlich reizen.

werden müssen. Hierbei handelt es sich konkret um Einfach-, Zweifach- und Mehrfachzucker sowie Zuckeralkohole, die, wie schon beschrieben, vom Dünndarm schlecht resorbiert und nicht zügig verarbeitet werden können. Aus diesem Grund gelangen sie in tiefere Darmabschnitte und schließlich weiter in den Dickdarm.

Wegen der Fermentierbarkeit, also Vergärbarkeit dieser Kohlenhydrate kommt es dann zu deren Zersetzung durch die unzähligen Bakterien der Darmflora und wahrscheinlich auch im ansonsten bakterienarmen Dünndarm. Diese Gärungsprozesse werden Fermentation genannt. Durch sie werden die FODMAPs zu kurzkettigen Fettsäuren wie Azetat, Propionat und Butyrat abgebaut. Dabei entstehen auch Gase wie Methan, Kohlenstoffdioxid (CO_2) und Wasserstoff (H_2). Gase, die den ohnehin überempfindlichen Darm zusätzlich reizen können. Denn: Sie blähen den Darm auf, Krämpfe und Bauchschmerzen sind die Folge. Darüber hinaus wirken die FODMAPs auch osmotisch. Das heißt, sie ziehen Wasser in das Darmlumen, was die Beschwerden verstärken kann.

0 – Oligosaccharide (Mehrfachzucker)

Kommen wir zu den verschiedenen Kohlenhydraten, die Beschwerden verursachen können. Da sind zum Beispiel die Oligosaccharide, das sind Kohlenhydratketten, die aus drei bis zehn Einfachzuckern zusammengesetzt sind. Insbesondere Hülsenfrüchte sind reich an Oligosacchariden, zu denen Fruktane, Galaktane, Frukto-Oligosaccharide (FOS) und Galakto-Oligosaccharide (GOS) gehören. Dass es etwa nach dem Verzehr von Hülsenfrüchten oft verstärkt zu Gärprozessen bei der Verdauung, Gasproduktion und Blähungen kommt, ist auf solche Oligosaccharide zurückzuführen.

FODMAP-relevante Oligosaccharide sind in erster Linie Fruktane und Galaktane. Fruktane bestehen aus einem Molekül Sac-

charose und mehreren Molekülen Fruktose. Je nach Bindung unterscheidet man verschiedene Untergruppen, wie zum Beispiel Oligofruktose oder Inulin. Fruktane ergänzen oder ersetzen in einigen Pflanzen die Stärke als Speicherkohlenhydrat. Sie kommen vor allem in Weizenprodukten, aber auch in Roggen vor, wobei die im Weizen steckenden Fruktane mehr Beschwerden verursachen können. Auch in einigen Gemüsen wie etwa Endivienalsalat, Chicorée, Spargel, Knoblauch und Zwiebeln finden sich Fruktane.

Die Crux unterm Strich: Diese Speicherkohlenhydrate sind die häufigste Ursache für Reizdarmbeschwerden – zur Erinnerung: Sie werden im Dickdarm von Bakterien fermentiert, wobei Gase entstehen, die zu den Beschwerden führen können. Wissenswert ist dabei auch: Um die Textur oder den Geschmack von Fertiggerichten zu verbessern, werden Fruktane bei Fast Food und Co ebenfalls gerne zugesetzt.

Auch Galaktane sind große Zuckerverbindungen, konkret: aus Galaktose aufgebaute Mehrfachzucker. Zu ihnen gehören beispielsweise Agar-Agar – bekannt geworden als pflanzliche Alternative zu Gelatine – und andere pflanzliche Schleimstoffe. Diese kommen in Getreidekörnern, Wurzeln oder auch Algen vor. Beser bekannt sind Ihnen wahrscheinlich Flohsamenschalen, die ebenfalls pflanzliche Schleime enthalten und daher in der ersten Phase des FODMAP-Konzepts nicht verzehrt werden sollten.



Fruktane und Galaktane sind die häufigste Ursache für Reizdarmbeschwerden.

D – Disaccharide (Zweifachzucker)

Disaccharide sind Zweifachzucker. Das bekannteste Disaccharid ist der Milchzucker, vielen auch als Laktose bekannt. Laktose besteht aus den Einfachzuckern Glukose und Galaktose und ist zum Beispiel in laktosehaltiger Milch von Säugetieren (Kuh, Schaf, Ziege) und Milchprodukten wie Joghurt, Ricotta und Hüttenkäse enthalten, aber auch als Zusatzstoff in verschiedenen Nahrungsmitteln wie Brot, Kuchen oder in Diätprodukten.

In allen Fällen wird Laktose von dem Enzym Laktase in der Darmschleimhaut gespalten und dann aufgenommen. Ist allerdings zu wenig Laktase vorhanden, kommt es zu typischen Symptomen einer FODMAP- beziehungsweise Laktoseunverträglichkeit wie Gasentwicklung, Blähungen und Bauchschmerzen.



Das bekannteste Dissaccharid, der Milchzucker, verursacht häufig Beschwerden.

Man geht heute davon aus, dass es mehr als nur zwei Formen der Laktoseverträglichkeit gibt: Neben Personen, die Laktose vertragen, und solchen, die Laktose nicht vertragen, werden noch Zwischenformen vermutet. Ähnlich wie eine junge Katze, die sich noch ausschließlich von Milch ernähren kann und bei der die Laktose erst im Erwachsenenalter Verdauungsprobleme bereitet, geht man auch beim Menschen von einer dynamischen Laktoseverträglichkeit aus, die sich mit dem Lebensstil und Alter verändert. Dies würde auch erklären, warum sich die FODMAP-Verträglichkeit in manchen Fällen im Laufe eines Lebens verschlechtert. Darüber hinaus kann eine Laktoseunverträglichkeit auch nach Magen-Darm-Infektionen oder chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn auftreten.

In nördlichen Teilen Europas sind übrigens nur rund acht Prozent der Bevölkerung von einem Mangel an Laktase betroffen. Anders sieht es in Äquatorialafrika und weiten Teilen Asiens mit bis zu 98 Prozent aus.



Der hohe Konsum von Fruchtzucker wird seit einigen Jahren sehr kritisch gesehen.

M – Monosaccharide (Einfachzucker)

Mit den Monosacchariden sind wir beim Einfachzucker angekommen. Ein Einfachzucker, den viele und auch Sie kennen werden, ist der Fruchtzucker, auch Fruktose genannt. Fruktose wird seit einigen Jahren sehr kritisch bewertet, da er oft im Übermaß als Süßungsmittel in Limos und vielen anderen Nahrungsmitteln verwendet beziehungsweise diesen zugesetzt wird. In den letzten Jahren ist durch die Freigabe des Zuckermarktes in der Europäischen Union (EU) vor allem der Konsum von Maissirup – unter der Liste der Inhaltsstoffe eines Nahrungsmittels auch als „Glu-

kosesirup“ zu erkennen – stark angestiegen. Ein Glukosesirup, der mehr als fünf Prozent Fruktose des Gewichts in der Trockenmasse enthält, muss als „Glukose-Fruktose-Sirup“ gekennzeichnet werden. Ab einem Fruktoseanteil von mehr als 50 Prozent muss er entsprechend als „Fruktose-Glukose-Sirup“ bezeichnet sein. So oder so: Die Angelegenheit ist äußerst zuckrig, und da Maissirup besonders günstig herzustellen ist, sind entsprechende Zuckerzusätze in der Lebensmittelindustrie sehr beliebt.

Die Verträglichkeit von Maissirup hängt dabei vom Glukose-Fruktose-Verhältnis ab: Versuche zeigen, dass 80 Prozent der gesunden Menschen eine mangelhafte Fruktoseaufnahme (Malabsorption) haben, wenn sie mehr als 50 Gramm Fruktose auf einmal zu sich nehmen. Durch die gleichzeitige Einnahme von Glukose – dem bekannten Traubenzucker – kann die Fruktoseaufnahme etwas verbessert werden. Hierbei spielen GLUT-2-Transporter eine wichtige Rolle. GLUT-2 sind Transporteiweiße für Glukose, mit deren Hilfe Zucker rasch in die Zellen befördert werden kann – die eher ungünstige Fruktose wird also quasi mit der Glukose gemeinsam eingeschleust. Und an die Glukose „drangehängt“ ist die Fruktose dann auch oft besser verträglich.

Dazu ein Beispiel: Der Verzehr einer halben unreifen Banane ist bei der Low-FODMAP-Ernährung erlaubt, weil Bananen ein Verhältnis von Glukose zu Fruktose größer 1 aufweisen (100 g Banane enthalten 3,5 Gramm Glukose und 3,4 Gramm Fruktose). Die Aufnahme der Fruktose wird in diesem Fall also durch das gute Glukose-Fruktose-Verhältnis gefördert. Anders würde das bei Birnen aussehen. Ihr Glukose-Fruktose-Verhältnis ist deutlich kleiner 1: Birnen enthalten pro 100 Gramm circa 1,7 Gramm Glukose und 6,8 Gramm Fruktose. Konkret: Das schlechte Glukose-Fruktose-Verhältnis erschwert die Aufnahme von Fruktose, daher scheiden Birnen bei der Low-FODMAP-Ernährung auch aus. Außerdem kommt auch in Äpfeln, Feigen, Mangos, Dosenfrüchten, Trockenfrüchten und Wassermelonen reichlich Fruktose vor.



In Bezug auf FODMAPs ist Fruktose wichtig: Früchte, Honig, Süßungsmittel, einige Gemüsesorten und Getreidesorten, wie auch zahlreiche hochverarbeitete Fertigprodukte enthalten diesen Zucker.

Weiterhin enthalten Artischocken und Spargel Fruktose. Und nicht zuletzt hat auch Honig einen hohen Anteil dieses Zuckers.

Zu merken bleibt also: Gibt es einen Überschuss an Fruktose, kann das daraus resultierende ungünstige Glukose-Fruktose-Verhältnis zu Beschwerden führen. Dieser besteht als Disaccharid aus je einem Molekül Glukose und Fruktose.

P – Polyole (Zuckeralkohole)



Viele beliebte Früchtearten sind leider reich an Zuckeralkoholen.

Bleiben noch die Polyole, das sind Zuckeralkohole. Ihre bekanntesten Vertreter sind Sorbitol, Mannitol, Xylitol, Maltitol und Erythritol. Polyole kommen in manchen Früchte- und Gemüsesorten vor, zum Beispiel in Äpfeln, Birnen, Aprikosen, Nektarinen und Kirschen, in Zwetschgen und Wassermelonen. Oder auch in Avocados, Pilzen oder Zuckererbsen. Häufig werden Polyole jedoch auch als Zuckeraustauschstoffe in kalorienreduzierten Lebensmitteln verwendet – also: Sorbit, Mannit, Xylit, Maltit, Isomalt und andere mehr. Auch in Zahnschonenden und „zuckerfreien“ Süßigkeiten und Kaugummis werden Polyole als Süßungsmittel zugesetzt. Das Problem dabei: Wie andere FODMAPs können auch Zuckeralkohole vor allem bei Verzehr großer Mengen abführend wirken. Es kommt zum berühmten Grummeln im Bauch und Durchfall. Bekannt ist dieses Phänomen durch den entsprechend lautenden Warnhinweis auf Produkten, die FODMAPs als Zuckerersatz verwenden, sofern deren Anteil über zehn Prozent am Gesamtprodukt beträgt: „Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.“

Xylit wird meist als Zuckeraustauschstoff in der Lebensmittelindustrie eingesetzt und ist auch unter dem Begriff Birkenzucker bekannt („zuckerfreie Getränke“). Mannit ist in Pilzen enthalten. Als Lebensmittelzusatzstoffe werden diese mit E-Nummern gekennzeichnet (z. B. E 420 = Sorbit, E 432 = Mannit).

Was oft verwechselt wird: Polyole sind Zuckeraustauschstoffe, zu den Süßstoffen zählen sie aber nicht. Beide Gruppen sind zwar

Süßungsmittel. Doch während die Zuckeraustauschstoffe – also die beschriebenen Polyole (Zuckeralkohole) – zum Beispiel durchschnittlich 2,4 Kalorien pro Gramm an Energie freisetzen (Ausnahme: Erythrit ist kalorienfrei), haben Süßstoffe kaum oder gar keine Kalorien. Und das, obwohl sie über eine Süßkraft verfügen, die vom Verbraucherzentrale Bundesverband e. V. mit bis zu 3.000 Mal höher als jene von üblichem Haushaltszucker angegeben wird. Auch Süßstoffe sind Ihnen in Ihrem Alltag schon oft begegnet, darunter etwa Aspartam (E 951) oder Cyclamat (E 952). Für die Low-FODMAP-Ernährung gilt: Nahrungsmittel mit einem hohen Gehalt an Polyolen sollten vor allem bei Reizdarmbeschwerden reduziert beziehungsweise gemieden werden.



Süßungsmittel werden in Süßstoffe und Polyole – Zuckeraustauschstoffe – unterteilt. Letztere können in größeren Mengen Probleme machen.

Ihr Darm kann die Nerven verlieren

In Ihrem Magen-Darm-Trakt sind rund 200 Millionen Nervenzellen (Neurone) beheimatet. Und das ist eine ganze Menge, die in etwa der Anzahl der Zellen entspricht, die das Gehirn eines normalen Haustieres ausmacht. Nicht von ungefähr also wird das Netz der Nervenzellen in Ihrem Bauch von Wissenschaftlern als „zweites Gehirn“ oder „Darmhirn“ bezeichnet. Das kann mitunter sehr sensibel auf Störungen – wie FODMAPs – reagieren. Sind Nervenzellen im Darmhirn erkrankt, können darauf für das Reizdarmsyndrom typische Beschwerden folgen, wie unter anderem Forscher an der Technischen Universität in München (TUM) belegen konnten.

LOW-FODMAP- ERNÄHRUNG – FÜR REIZDARM & CO.

Vor allem für Menschen mit Reizdarm, aber auch bei einer Laktose-, Fruktose- oder Histaminintoleranz, bei Zöliakie, Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa kann eine Low-FODMAP-Ernährung sinnvoll sein. Ebenso profitieren oft Menschen mit verschiedenen Überempfindlichkeiten oder denen Stress besonders auf den Magen schlägt von einer Reduktion der FODMAPs in ihrem Speiseplan.



!

Die Low-FODMAP-Ernährung wurde in erster Linie für Menschen mit Reizdarm entwickelt.

Auf den nächsten Seiten stelle ich Ihnen neben dem Reizdarmsyndrom weitere Erkrankungen vor, bei denen meiner Erfahrung nach Low FODMAP einen Versuch wert ist. Eines muss an dieser Stelle jedoch klar gesagt werden: Die Low-FODMAP-Ernährung wurde in allererster Linie für Menschen mit funktionellen Darmbeschwerden entwickelt – Reizdarmpatienten profitieren also am meisten davon! Doch auch bei Menschen mit einer Weizensensitivität scheint sie sich positiv auszuwirken – und Betroffene mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa profitieren möglicherweise ebenso von einer FODMAP-armen Ernährung. Lassen Sie es also auf einen Versuch ankommen!

Reizdarmsyndrom

Das Reizdarmsyndrom, kurz Reizdarm oder RDS, ist ein Symptomenkomplex, der den Verdauungstrakt, genauer gesagt den Darm betrifft. Der Reizdarm zeichnet sich dabei durch eine funktionelle Störung der Darmtätigkeit aus. Es ist also ein Zusammentreffen von Krankheitszeichen oder Beschwerden, die keine organische Ursache haben oder erkennen lassen. Die Diagnose ist folglich eine Ausschlussdiagnose, das heißt, es müssen erst alle organischen Ursachen für die Beschwerden, wie beispielsweise chronisch-entzündliche Darmerkrankungen oder Infektionen, ausgeschlossen werden, bevor anhand der typischen Beschwerden die Diagnose RDS gestellt werden kann.

Deutschlandweit liegt die Zahl der Betroffenen bei 16,6 Prozent und somit bei rund 14 Millionen Menschen.

Insgesamt handelt es sich um ein sehr vielschichtiges Beschwerdebild, das oft mit einem hohen Leidensdruck einhergeht und unterschiedliche Ursachen und Erscheinungsformen haben kann. Vermutlich spielen bei der Entstehung eines Reizdarms

Faktoren wie eine genetische Veranlagung, durchlebte schwere Darminfekte, andauernder negativer Stress und psychische Aspekte eine wichtige Rolle. Aber auch Ernährungseinflüsse und Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Typisch für einen Reizdarm sind Bauchschmerzen, Übelkeit, Blähungen, Verstopfung, Völlegefühl, Darmgeräusche und vieles andere mehr. Da diese Symptome auch bei verschiedenen anderen Erkrankungen vorkommen und nicht spezifisch sind, hat man beim Reizdarm eine weitere Unterteilung hinsichtlich der im Vordergrund stehenden Symptome vorgenommen. So werden heute vier Reizdarmtypen unterschieden:

- der Durchfalltyp
- der Verstopfungstyp
- der Blähungstyp
- der Schmerztyp

Diese Einteilung bezieht sich rein auf die jeweiligen Beschwerden, die auch bei jedem einzelnen Patienten immer wieder wechseln können. Zusätzlich treten beim Reizdarm Beschwerden wie Schleimaufslagerungen auf dem Stuhl oder eine unvollständige Darmentleerung auf. Die empfundenen Schmerzen können sehr unterschiedlich sein. Von meinen Patienten wurde mir jedoch am weitaus häufigsten von einem dumpfen Dauerschmerz oder Druckgefühl in der Darmgegend berichtet. Wobei diese Schmerzen zumeist nach dem Stuhlgang kurzzeitig besser werden.

Die Low-FODMAP-Ernährung kann zu einer Verbesserung der Beschwerden beim Reizdarmsyndrom beitragen. Wobei es insbesondere in der letzten Phase des FODMAP-Konzepts (Seite 37) sinnvoll ist, parallel mit der Einnahme von Probiotika zu beginnen. Mehr dazu erfahren Sie im dritten Kapitel dieses Buches, wenn wir uns die einzelnen Phasen der Low-FODMAP-Ernährung im Detail anschauen.

Achtung: Fehldiagnose!

Aufgrund der Tatsache, dass die meisten der Beschwerden, die beim Reizdarm auftreten, auch bei verschiedenen anderen Darmerkrankungen oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten sowie Allergien auftreten können, besteht in der Praxis die Gefahr einer vorschnellen Reizdarmdiagnose und damit einer Fehldiagnose. Deswegen müssen diagnostisch zuvor alle anderen infrage kommenden Krankheiten – wie etwa eine Milchzuckerunverträglichkeit oder eine Erkrankung der Bauchspeicheldrüse – ausgeschlossen werden. All diese Krankheiten haben teils sehr ähnliche Symptome und lassen sich folglich selbst von Fachleuten und Medizinern nicht ohne weiteres voneinander abgrenzen.

Weitere Unverträglichkeiten und Beschwerden

Laktoseintoleranz

Als Laktose bezeichnet man den Milchzucker, der natürlicherweise in der Milch von Säugetieren enthalten ist. Damit der Körper diesen Zweifachzucker verwerten kann, muss dieser in die beiden Bestandteile Galaktose und Glukose gespalten werden.

Bei einer Laktoseintoleranz herrscht ein Mangel oder ein Fehlen an dem Enzym Laktase in der Darmschleimhaut vor, was dazu führt, dass der Milchzucker nicht aufgespalten werden kann. Wenn Sie beispielsweise nach dem Essen von Milchprodukten unter Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall leiden, kann dies ein Anzeichen für eine Intoleranz sein. Wichtig ist auch, wie lange die Beschwerden bereits bestehen oder ob in Ihrer Familie weitere Fälle einer Laktoseintoleranz bekannt sind.

Milchzucker befindet sich in allen herkömmlichen Milchprodukten. Der Gehalt des Milchzuckers in dem jeweiligen Produkt

variiert jedoch stark. Ein lang gereifter Joghurt ist beispielsweise laktosearm, Parmesan ist sogar laktosefrei.

Mithilfe Ihres Arztes oder Ernährungsberaters können Sie herausfinden, wo Ihre Toleranzgrenze für Laktose liegt – also gemeinsam die Fragen beantworten, welche Mengen an Milchzucker Sie vertragen und ab welcher Menge die Beschwerden beginnen und massiver werden. Tatsächlich ist es so, dass die Toleranzgrenze sehr individuell ist und sich bei jedem von Laktoseintoleranz Betroffenen anders darstellt. Sie kann bei 15 oder 20 Gramm liegen, in anderen Fällen können bereits Mengen von nur zwei oder drei Gramm Beschwerden auslösen.

Der Laktosegehalt von Milchprodukten variiert stark.

