

Einfach Sorge tragen

Wie kann das FODMAP-
Ernährungskonzept
bei Darmproblemen helfen?
Die Buchautorin Carine
Buhmann erklärt es uns.

Interview: Agnès Puebla



© adobe.stock.com

Frau Buhmann, was sind FODMAPs und wie wirken sie im Darm?

CARINE BUHMANN: FODMAPs sind bestimmte Zuckerarten und Zuckeralkohole, die im Dünndarm ungenügend aufgenommen und im Dickdarm verdaut werden. Dies führt einerseits zu einer erhöhten Wasseransammlung und andererseits zu verstärkter Gasbildung. In der Folge kommt es bei sehr empfindlichen Personen mit Reizdarmsyndrom zu Durchfall, Blähungen und Bauchkrämpfen.

Worum geht es beim FODMAP-Ernährungskonzept?

CB: Dieses wissenschaftlich geprüfte Ernährungsprogramm baut auf drei Stufen auf. Zu Beginn verzichten die Betroffenen auf FODMAP-reiche Lebensmittel. Diese Eliminationsphase dauert maximal vier Wochen. Bessern sich die Beschwerden, testet man schrittweise und individuell weitere Lebensmittel auf ihre Verträglichkeit (Toleranz- oder

Testphase). Langfristig soll die Ernährung ausgewogen sein mit möglichst wenigen Einschränkungen.

Ist diese Ernährungsweise alltagstauglich?

CB: Ja, die Eliminationsphase braucht allerdings eine gute Planung und in der Toleranzphase ist die Begleitung einer Ernährungsberaterin empfehlenswert. Die Langzeiternährung hingegen ist nicht kompliziert. Lebensmitteltabellen nach einem einfachen Ampelsystem, Kochbücher mit geeigneten Rezeptideen und Menüvorschlägen helfen, die Ernährung im Alltag umzusetzen. Auch die Familie isst normal mit.

In welchen Lebensmitteln finden sich besonders viele FODMAPs?

CB: Viele Gemüse- und Fruchtarten, wie z.B. Blumenkohl, Stein- und Trockenobst, Apfel sowie Knoblauch und Zwiebeln sind FODMAP-reich. Aber auch Weizen, Roggen, Gerste sowie Hülsenfrüchte,

Pilze, Milch-/produkte, Honig und Fertigprodukte mit Sorbit- oder Fruktose-Zusatz (z. B. Sportriegel) haben einen hohen FODMAP-Gehalt.

Reicht es, diese unverträglichen Lebensmittel einfach wegzulassen?

CB: Nein, oftmals schränken sich die Betroffenen zu stark ein, was zu einer einseitigen Ernährungsweise führt. Die Idee ist, gezielt und strukturiert herauszufinden, welche Lebensmittel in welcher Menge und Kombination gut verträglich sind.

Muss ich mich konsequent und ein Leben lang FODMAP-arm ernähren?

CB: Auf keinen Fall, denn FODMAPs sind nicht schädlich, im Gegenteil. Ein Zuviel davon verursacht bei empfindlichen Personen jedoch Beschwerden.

Fructozucker (Fruktose) gehört auch zu den FODMAPs. Muss ich bei einer Fruktose-Intoleranz auf alle Früchte

ZWIEBELN, KNOBLAUCH & CO.

Viele Personen, insbesondere Reizdarm-betroffene vertragen Zwiebeln und Knoblauch nicht. Sie reagieren mit Verdauungsproblemen und Blähungen. Das Grün von Frühlings- bzw. Bundzwiebeln besitzt hingegen viel weniger schwer verdauliche Inhaltsstoffe (FODMAPs) und ist in kleinen Mengen gut verträglich. Man kann Zwiebel- oder Knoblauchöl auch selber herstellen, denn FODMAPs sind nicht fettlöslich. Wichtig ist, dass man sämtliche Zwiebel- oder Knoblauchstücke nach dem Einlegen im Öl wieder vollständig entfernt. Dieses so aromatisierte Öl lässt sich z.B. zum An-dünsten verwenden.

oder fruchtzuckerhaltige Lebensmittel verzichten?

CB: Nein. Oft reicht es Fruchtsaft wegzulassen. Zwei Portionen Obst (= eine Handvoll) werden meist gut vertragen.

Wie finde ich heraus, ob mir das FODMAP-Ernährungskonzept hilft?

CB: Wer auf eine FODMAP-arme Ernährung umstellt, kann nach wenigen Tagen bis zwei, drei Wochen eine deutliche Besserung spüren. Betroffene fühlen sich wohler und sind leistungsfähiger. Halten die Beschwerden an, können andere Faktoren verantwortlich sein. In diesem Fall sollte man mit der Ernährungsberaterin oder dem behandelnden Arzt weitere Massnahmen besprechen.

Wer profitiert von einer FODMAP-bewussten Ernährung?

CB: Personen mit einem diagnostizierten Reizdarmsyndrom, aber auch jene mit einer Fruktose-Intoleranz, Weizen- oder Gluten-Sensitivität. Möglicherweise kann die FODMAP-bewusste Ernährung auch bei anderen Darmerkrankungen helfen. Betroffene lassen sich am besten bei einem Darmspezialisten über die geeignete Therapie beraten.

Gibt es neben der Ernährung noch weitere Tipps und Empfehlungen für Personen mit Reizdarmbeschwerden?

CB: Das Reizdarmsyndrom ist ein komplexes Krankheitsbild, deshalb gibt es mehrere Ansätze. Neben der Ernährung kann eine medikamentöse oder komplementär-alternative Behandlung hilfreich sein. In einigen Fällen ist eine Psycho- oder Antistresstherapie nötig. Eine wichtige Rolle spielt das Selbstmanagement. Betroffene sollen sich über das Krankheitsbild gut informieren und offen für verschiedene Behandlungsmethoden sein.

Ist ein Reizdarmsyndrom heilbar?

CB: Nein, aber Ziel der Therapie ist, dass Betroffene keine oder nur wenige Beschwerden haben und sich ihre Lebensqualität verbessert. Das FODMAP-Ernährungskonzept ist bei rund 75 Prozent der Betroffenen erfolgreich.

Wo kann ich mich informieren?

CB: Der Hausarzt ist sicher die erste Adresse, um sich Rat zu holen. Er kann Betroffene an einen Magen-Darm Spezialisten weiterweisen oder eine Verordnung für eine Ernährungsberatung ausstellen. Es gibt spezielle (Koch-)Bücher zum Thema Reizdarm. Fachärzte der Gastroenterologie oder medizinische Fachgruppen, wie z. B. die Magen-Darm-Liga Schweiz, informieren auf ihren Webseiten. Es gibt auch eine nützliche App der australischen Monash Universität, auf die sich Fachspezialisten weltweit beziehen.

Kennt man die Ursachen eines Reizdarms?

CB: Die Ursachen sind nicht vollständig geklärt. Verschiedene Faktoren spielen eine Rolle, so z. B. die Darmflora (Mikrobiom), ein hypersensibles Darm-Nerven-System, Infekte oder Mikro-Entzündungen im Darm, eine übersteigerte «Bauch-Kopf-Kommunikation», Veranlagung, psychische Gründe und die Ernährung. Denn Betroffene reagieren auf FODMAP-reiche Lebensmittel.

Kann man mit dieser FODMAP-Ernährung auch abnehmen?

CB: Das ist überhaupt nicht das Ziel! Im Gegenteil, es ist KEINE Diät, auch wenn das englische Wort «low FODMAP diet» dies suggeriert. Auf Deutsch übersetzt bedeutet «diet» nämlich Ernährung und nicht Diät. Reizdarmbetroffene leiden oft unter Durchfall und/oder Verstopfung, Bauchschmerzen, einem Blähbauch. Sie essen mit der Zeit weniger oder einseitig. Eine beschwerdefreie und FODMAP-bewusste Ernährung soll helfen, das Körpergewicht zu stabilisieren, gesund zu werden und sich wohl zu fühlen.

Eignet sich das FODMAP Konzept auch für Vegetarier und Veganer?

CB: Auch ohne Fleisch oder Fisch ist diese Ernährungsweise für Ovo-Lakto-Vegetarier gut umsetzbar. Veganer sollten sich gut informieren und beraten

FODMAP-ARM



Karotte, Spinat, Gurke, Tomate,
Orange, Kiwi, Mandarine

Kartoffeln, Reis, Hirse, Mais, Quinoa

Eier, laktosefreie Milchprodukte,
Käse, Tofu, alle Fleisch-, Fischsorten

Pflanzenöle, Butter, Erdnüsse,
Baumnüsse, Sesam, Kürbis-,
Sonnenblumenkerne

(Roh-)Zucker, Traubenzucker,
Ahornsirup, Süsstoffe, Stevia

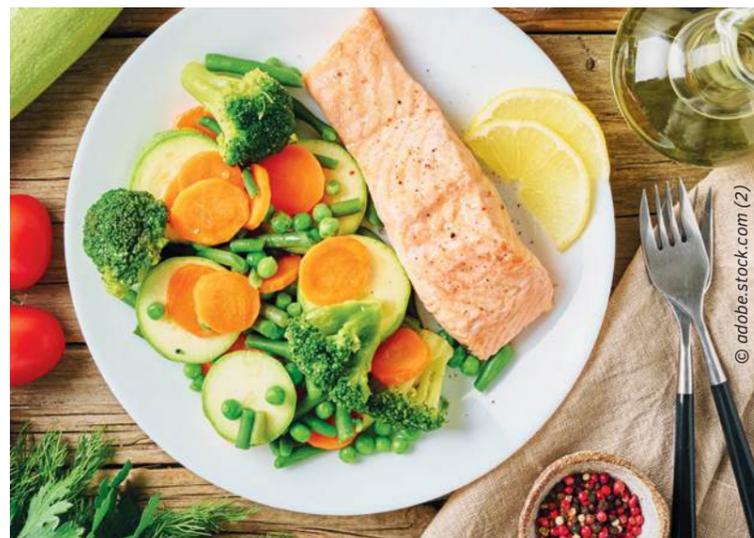
lassen. Denn die wichtigen eiweissreichen Hülsenfrüchte sind FODMAP-reich. Es gilt deshalb, die Lebensmittel gezielt auszuwählen und zu kombinieren, um mögliche Nährstoffdefizite auszugleichen.

Viele Leute reagieren auf Weizen. Hat das etwas mit den FODMAPs zu tun? Gibt es noch andere Gründe?

CB: Weizen enthält sehr viele Fruktane (FODMAP). Dieser Zuckerbestandteil kann zu Darmbeschwerden führen. Experten vermuten zudem, dass bestimmte Personen auf die Eiweissbestandteile ATI (Amylase-Trypsin-Inhibitoren) reagieren und ähnliche Beschwerden zeigen wie Reizdarm- oder Zöliakiebetreffene. ATI kommt natürlicherweise im Weizen vor und ist verdauungsresistent. In diesem Fall spricht man oft von einer Weizensensitivität. Nur selten liegt eine Weizenallergie vor.



Carine Buhmann
ist dipl. Gesundheitsberaterin für Ernährung, Food-Journalistin, Kursleiterin und Autorin erfolgreicher Koch- und Ernährungsbücher. Seit bald 30 Jahren beschäftigt sie sich mit gesunder Ernährung. Weder Verbote, Kalorientabellen, Diäten noch bestimmte Philosophien prägen ihre Überzeugung, sondern die Freude und der Genuss an frischen, natürlichen Lebensmitteln.



Die Ernährung mit FODMAP-armen Lebensmitteln entspannt den Reizdarm.