

# Das FODMAP-Konzept

## Leichte Küche bei Reizdarm

Carine Buhmann  
Caroline Kiss



Ein praktischer Ratgeber  
mit 170 Rezepten

atVERLAG

## Wichtiger Hinweis

Der Inhalt dieses Buches ist sorgfältig recherchiert und erarbeitet worden. Die vorliegenden Ausführungen beruhen auf dem aktuellen Wissensstand und wurden nach bestem Wissen geprüft. Dennoch übernehmen Autorinnen und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus der Anwendung der Rezepte oder Informationen ergeben.

Das Buch richtet sich an Personen mit einer ärztlich gesicherten Diagnose von Reizdarm-Syndrom. Es dient nicht der Selbstdiagnose und ersetzt keine medizinische Behandlung und Beratung durch eine anerkannte Ernährungsfachperson. Beachten Sie in jedem Fall die Grenzen der Selbstbehandlung und nehmen Sie bei Krankheitssymptomen professionelle Hilfe in Anspruch.

## INHALT

6	Begleitwort	
7	Vorwort	
8	<b>Einleitung</b>	
12	<b>Das Reizdarm-Syndrom</b>	
12	Das Krankheitsbild	
14	Das »Bauchhirn«	
16	Die Verdauung	
17	Die Mikrobiota	
18	Probiotika, Präbiotika und Nahrungsfasern	
19	Häufige Fragen und Antworten	239
21	<b>Das FODMAP-Konzept</b>	
22	Die FODMAPs im Detail	
26	Die Eliminationsphase	
38	Die Toleranzfindungsphase	
39	Die Langzeiternährung	
44	<b>Erfahrungsberichte</b>	
46	<b>Hinweise zu den Rezepten</b>	
49	<b>Rezepte</b>	
49	<b>Frühstück:</b> Schwungvoller Auftakt am Morgen	
69	<b>Take from home:</b> Leichte Mahlzeiten für unterwegs	
99	<b>Einfach gemütlich:</b> Unkompliziert für jeden Tag	
155	<b>Nicht alltäglich:</b> Raffiniertes zum Genießen	
203	<b>Süß, fruchtig und ofenfrisch:</b> Desserts, Kuchen und Gebäck	
239	<b>Anhang</b>	
240	Lebensmitteltabellen	
250	Adressen	
251	Rezeptverzeichnis	
255	Die Autorinnen	

## BEGLEITWORT

In unserem zunehmend schnelllebigen und stressigen Alltag ist es schwierig, ausreichend Zeit für einen gesunden Lebensstil zu finden. Dazu gehört auch eine ausgewogene Ernährung, selbst zu kochen und die Mahlzeiten mit Muße einzunehmen.

Immer mehr Menschen leiden an Verdauungsproblemen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten, bei einigen wird als Ursache dafür ein Reizdarm-Syndrom diagnostiziert. Die Ernährung ist ein möglicher Faktor, der zu Reizdarm-Beschwerden führen kann. Bei der Symptomentstehung spielen bestimmte Zuckerarten, die sogenannten FODMAPs, eine wesentliche Rolle.

Bisher wurde den von Reizdarm Betroffenen oft geraten, einfach das zu essen, was sie vertragen. Das ist für die Betroffenen aber wenig hilfreich und birgt das Risiko, dass sie immer mehr Lebensmittel weglassen. Mit einer konkreten Strategie und darmverträglichen Rezepten kann der oder die Betroffene selbst aktiv werden.

Endlich liegt nun ein Buch vor, das nicht nur wissenschaftlich fundierte Grundlagen zum Verständnis, sondern auch praktische Hinweise und Rezepte zur Umsetzung bietet. Die Autorinnen haben es verstanden, das komplexe Thema in verständlicher Art umzusetzen. Die im Buch beschriebenen Grundlagen sind hilfreiche Voraussetzungen für das Verständnis des FODMAP-Konzepts. Und die wunderschönen Bilder zu den Rezeptvorschlägen machen den Darmgeplagten wieder Appetit und motivieren zum Ausprobieren. Trotzdem empfehle ich eine Beratung und Begleitung durch eine Ernährungsberaterin, die auf die spezifische und individuelle Situation der Reizdarm-Patienten eingehen kann.

Dank seiner Praxisrelevanz wird dieses Buch sicher ein unverzichtbarer Begleiter für Reizdarm-Betroffene, Angehörige, aber auch betreuende Ernährungsfachpersonen bzw. Ärzte werden.

Dr. med. Nora Brunner-Schaub,  
Fachärztin für Gastroenterologie und Innere Medizin

## VORWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Leiden Sie an Reizdarm-Syndrom, oder ist jemand aus Ihrer Familie oder in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis davon betroffen? Kaum jemand gibt offen zu, dass er regelmäßig mit Bauchschmerzen, Durchfällen oder Blähungen zu kämpfen hat. Häufig ziehen sich Betroffene zurück, verzichten auf Restaurantbesuche und Auswärtsessen und versuchen, mit ihren Beschwerden irgendwie zurechtzukommen und sich mit ihrem Leiden abzufinden.

Nun gibt es für alle Reizdarm-Betroffenen eine neue, wissenschaftlich fundierte Strategie für die Ernährungstherapie, das sogenannte FODMAP-Konzept, das helfen kann, die Beschwerden zu lindern. Das Konzept ist in der Praxis erfolgreich, in der Umsetzung im Alltag jedoch nicht ganz einfach; hier soll das vorliegende Buch bei der praktischen Umsetzung helfen.

Wir wollten ein Buch, das für die Betroffenen alltagstauglich und leicht verständlich ist. Kurz gesagt: Ein nützlicher Ratgeber mit unkomplizierten Rezepten. Unsere langjährigen Erfahrungen aus der Ernährungsberatung und Kochpraxis konnten wir hier optimal verbinden. Es war uns wichtig, die bei uns üblichen Essgewohnheiten und beliebte Rezepte aufzugreifen und FODMAP-tauglich anzupassen. Dazu wurden die meisten Rezepte als ganze Mahlzeit zusammengestellt und gleichzeitig die Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung mitberücksichtigt. Wir achteten darauf, keine zu ausgefallenen oder exotischen Zutaten zu verwenden und möglichst einfache, wenig zeitaufwendige Zubereitungsarten zu wählen.

Das Erstellen der Rezepte und das Testkochen waren nicht immer einfach. Täglich verwendete Zutaten wie Bouillon und Streuwürze mussten im Küchenschrank bleiben, Zwiebeln und Knoblauch kamen nicht wie gewohnt zum Einsatz. Auch die sonst so gesunden Gemüse und Früchte – von denen man bekannt-

lich nicht genug essen kann – galt es einzuschränken. Nicht nur die Menge, auch die geeignete Auswahl und Kombination mussten stimmen, damit die Menüs für Reizdarm-Betroffene verträglich sind. Unser Dank gilt hier besonders der Mitarbeit von Silvia Maissen, Ernährungsberaterin SVDE. Ihre Erfahrungen im Beratungsalltag mit Reizdarm-Betroffenen und ihr Wissen um die Schwierigkeiten in der Umsetzung waren uns sehr hilfreich. Danke auch für das kritische Gegenlesen des Theorieteils durch die Ernährungsberaterinnen Dominique Scherrer und Beatrice Schilling.

Dieser praktische Ratgeber soll zu mehr Verständnis für die Krankheit Reizdarm-Syndrom beitragen und möglichst vielen Betroffenen das Leben erleichtern. Wir hoffen aber auch, dass die Gastronomie zukünftig die besonderen Essbedürfnisse von Personen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten noch besser berücksichtigt, damit Betroffene wieder öfter unbeschwert auswärts essen gehen können.

Es ist uns persönlich wichtig, mit diesem Buch allen Betroffenen einen möglichen Weg aufzuzeigen, wie sie ihre Beschwerden reduzieren und so mehr Lebensqualität erreichen können. Und wir wollen gleichzeitig dazu ermuntern, wieder vermehrt auf sich selbst und das eigene Bauchgefühl zu hören.

Die Autorinnen  
Carine Buhmann und Dr. clin. nutr. Caroline Kiss

## Cornflakes-Knuspermüesli

Für 2 Personen

Zubereitung: 10 Minuten

Quellen: 5 Minuten

80 g feine Haferflocken  
ca. 150 ml Wasser  
250 g laktosefreier Quark  
Ahornsirup oder Zucker  
1 Banane  
40 g Cornflakes  
1 gelbe Kiwi (siehe Hinweis)

Die Haferflocken mit Wasser und Quark verrühren und nach Bedarf mit Ahornsirup oder Zucker süßen. 5 Minuten zugedeckt quellen lassen.

Die Banane schälen und in kleine Würfelchen schneiden. Die Cornflakes grob zerbröseln. Beides unter das Müesli mischen.

Die Kiwi schälen, halbieren, in Scheiben schneiden und untermischen. Sofort genießen.

### Hinweis

Milchspeisen können in Kombination mit rohen Kiwis bitter schmecken. Grund dafür sind die in der Kiwi enthaltenen Enzyme, die das Eiweiß in Milchprodukten wie Quark, Joghurt, Rahm spalten. Im Vergleich zu grünen Kiwis enthalten gelbe Kiwis (Sorte Golden) viel weniger Enzyme.

### Variante (FODMAP-arm)

Die Hälfte der Haferflocken durch Hirseflocken ersetzen.

## Flockenmüesli mit Himbeeren und Kernen

Für 2 Personen

Zubereitung: 10 Minuten

Quellen: 5–10 Minuten

2 EL Sonnenblumenkerne  
1 Banane  
360 g laktosefreier Quark (oder Joghurt)  
50 g feine Haferflocken  
40 g Hirseflocken  
100 ml Wasser  
100 g Himbeeren  
Zucker oder Ahornsirup nach Bedarf

Die Sonnenblumenkerne in einer Bratpfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie fein duften. Abkühlen lassen.

Die Banane schälen, mit einer Gabel fein zerdrücken und mit dem Quark (oder Joghurt) gut vermengen. Haferflocken, Hirseflocken und Wasser begeben und verrühren. 5 bis 10 Minuten quellen lassen.

Die Himbeeren vorsichtig untermischen. Nach Bedarf mit wenig Zucker oder Ahornsirup süßen. Die gerösteten Sonnenblumenkerne über das Müesli streuen.

### Tipps

- Wenn keine frischen Himbeeren erhältlich sind, tiefgekühlte ungezuckerte Beeren verwenden und über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.
- Zusätzlich 2 EL Quinoa-Pops natur (ungezuckert) daruntermischen.





## Mediterranes Ofengemüse mit Kartoffeln

Für 4 Personen

Zubereitung: 25 Minuten

Backen: 50 Minuten

250 g Fleischtomaten

200 g Zucchini

500 g Kartoffeln

2 Frühlingszwiebeln, nur das Grün

5 EL kaltgepresstes Olivenöl

Fleur de Sel oder Meersalz, wenig Pfeffer  
aus der Mühle

1 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale

einige Zweige Thymian und Rosmarin

Den Stielansatz der Tomaten herausschneiden und die Tomaten in 8 mm dicke Scheiben schneiden. Die Zucchini in 8 mm dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in 8 mm dicke Scheiben schneiden. Das Zwiebelgrün in feine Ringe schneiden.

Eine große Gratinform mit wenig Olivenöl einpinseln. Zucchini, Kartoffeln, Tomaten und Zwiebelgrün abwechslungsweise einschichten. Dabei immer wieder mit Salz, Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale würzen, mit Olivenöl beträufeln und Kräuterzweige dazwischenlegen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad rund 50 Minuten backen. Die letzten 15 Minuten mit Folie abdecken.

### Tipps

- Passt ausgezeichnet als Beilage zu einem Barbecue im Sommer, zum Beispiel mit gebratenem Fleischspieß, Pouletbrustfilet oder einer Bratwurst. Für Vegetarier eignet sich gebratener Halloumikäse oder ein Dip aus Sauerrahm und/oder Hüttenkäse.
- Für ein Grillfest mit Gästen: Die Menge der Zutaten verdoppeln oder verdreifachen und ein großes Backblech verwenden. Eine köstliche Gemüse-Kartoffel-Beilage, die sich im Voraus einfach und schnell zubereiten lässt!

### Varianten

- Zucchini durch Fenchel oder Radicchio (Cicorino rosso) ersetzen.
- Auch eine Kombination aus Karotten- und Pastinakenscheiben sowie Kartoffeln schmeckt ausgezeichnet. Die Garzeit entsprechend anpassen.



## Schnelle Lachsfilets mit Zitronenreisköpfchen

Für 4 Personen

Zubereitung: 15 Minuten

Garen im Ofen: 15 Minuten

4 Lachsfilets (je ca. 125 g), ohne Haut  
1 EL Zitronensaft  
Pfeffer aus der Mühle, Salz  
250 ml laktosefreier Rahm  
1 TL Maisstärke  
1 EL rosa Pfefferkörner (siehe Produkthinweis)

### ZITRONENREIS

200 g Basmatireis oder Parfümreis  
300 ml Wasser  
1 unbehandelte Zitrone

Die Lachsfilets in eine große Gratinform legen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Mit Pfeffer und sehr wenig Salz auf beiden Seiten leicht würzen.

Rahm, Maisstärke und  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Salz gut verrühren und über die Fischfilets gießen; sie sollten aber nicht vollständig mit Guss bedeckt sein. Die rosa Pfefferkörner darüber verteilen.

Die Form mit Alufolie zudecken und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 15 Minuten garen.

Inzwischen den Reis in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser spülen, bis das Wasser klar abläuft. Abtropfen lassen. Von der Zitrone einen Streifen Schale (ca.  $1 \times 10$  cm) abschälen. Reis, Wasser und Zitronenschale in einem Topf aufkochen, dann den Reis zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte etwa 15 Minuten quellen lassen, ohne den Deckel abzuheben. Vor dem Servieren den Reis mit einer Gabel lockern und die Zitronenschale entfernen.

Den Reis in kleine Förmchen füllen, leicht festdrücken und auf vorgewärmte Teller stürzen oder mit einem Eisportionierer Reisköpfchen formen. Dazu jeweils ein Lachsfilet anrichten und mit Sauce übergießen.

### Tipp

Statt eines Stückes Zitronenschale kann man auch abgeriebene Zitronenschale oder einen gequetschten Zitronengrasstängel mitkochen.

### Produkthinweis

Rosa Pfeffer ist mild-fruchtig im Geschmack von einer dezenten Schärfe. Die Pfefferkörner sind weich und lassen sich gut zerbeißen. Deshalb lässt er sich ganz verwenden und dient als attraktive Dekoration auf Fisch- und Fleischgerichten.

### Beilage

Dazu passt ein gemischter Blattsalat oder ein Gurkensalat.

## Gurkensalat

Für 4 Personen (Beilage)

Zubereitung: 10 Minuten

1 Salatgurke  
8 Radieschen  
180 g Sauerrahm  
2 EL Olivenöl  
1 EL milder Obstessig  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
 $\frac{1}{2}$  Bund Dill

Die Gurke schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Radieschen in feine Scheiben schneiden.

Für die Sauce Sauerrahm, Olivenöl und Obstessig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dill fein dazu schneiden.

Die Gurkenwürfel und Radieschenscheiben mit der Sauce sorgfältig vermengen.

## Vanillecreme mit exotischen Früchten

Für 4 Personen

Zubereitung: 25 Minuten

Erkalten lassen: 30 Minuten

### VANILLECREME

500 ml laktosefreie Milch

3 EL Zucker

2 Eier

1 EL Maisstärke

1 Vanilleschote, aufgeschnitten, Mark ausgekratzt

1 Baby-Ananas

2 Kiwis

1 Papaya

einige Blättchen Zitronenmelisse zum Garnieren

Milch, Zucker, Eier und Maisstärke in einem Topf gut verrühren. Vanillemark samt Schote beifügen. Unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Kurz weiterrühren und, sobald die Creme andickt, in eine Schüssel gießen. Eine Klarsichtfolie direkt auf die Creme legen, damit sich keine Haut bildet. Erkalten lassen.

Die Ananas oben und unten kappen, großzügig schälen, vierteln und wenn nötig den harten Strunk wegschneiden. Das Fruchtfleisch in Würfelchen schneiden. Die Kiwis schälen, halbieren und in Stücke schneiden. Die Papaya halbieren, die schwarzen Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher herausstechen.

Die Fruchtstücke in Schälchen verteilen. Die Vanilleschote aus der Creme entfernen und die Creme über die Früchte geben. Mit Zitronenmelisseblättchen garnieren und sofort servieren.

### Variante

Die exotischen Früchte durch einheimische Beeren ersetzen: 100 g Erdbeeren, 100 g Himbeeren und 200 g Heidelbeeren.

