

FODMAP-ARME DIÄT

(FERMANTABLE OLIGO- DI- MONOSACCHARIDE AND POLYOLS)

(Vorab: Die „Low FODMAP-Diät“ wurde von Sue Shepherd, PhD und Peter Gibson, MD entwickelt. Dazu gibt es zahlreiche wissenschaftliche Veröffentlichungen und Bücher für Betroffene, allerdings in englischer Sprache. Meine Idee, diese mittels „Kärtchensystem“ umzusetzen basiert also auf der Arbeit von S. Shepherd und P Gibson. Ihnen gebührt die Anerkennung der Entwicklung der „Low FODMAP Diät“. Als Ernährungspsychologin versuche ich Menschen Hilfestellungen bei der Umsetzung der erforderlichen Maßnahmen an die Hand zu geben. Die Idee dies mittels Kärtchen zu tun kam mir bei der Betreuung von Sportlern und Personen, die abnehmen wollten. Mit den für diese Themen entwickelten Kartensätzen konnte ich schon gute Erfahrungen machen.)

Bei vielen Menschen bedarf der Verdauungstrakt einer gewissen Schonung. Die Ursachen dafür sind vielschichtig und müssen nach einer umfassenden und sorgfältigen ärztlichen Abklärung in der Beratung individuell erfasst und besprochen werden.






Unabhängig davon kann es sich als günstig erweisen, den Darm durch eine 2-6 wöchige FODMAP arme Kost zu schonen und Heilung/Linderung der Beschwerden zu begünstigen.

Zum Thema FODMAP finden Sie im Internet zahlreiche Ausführungen, weshalb hier nur in aller Kürze einige wichtige Punkte angeführt sind:

Der Darm kann empfindlich auf diverse Zuckerarten und Zuckeralkohole reagieren, wie sie in zahlreichen Lebensmitteln vorkommen. Dies verursacht die Ihnen bekannten Beschwerden. Das heißt aber nicht, dass diese Empfindlichkeit in der Form bleiben muss. Entlastung des Darms kann die Toleranz für einen maßvollen Konsum der in der „Akutphase“ ausgeschlossenen Lebensmittel wieder ermöglichen. Dies ist individuell abzuklären und wird in der Beratung besprochen und unterstützt.

Erfahrungsgemäß ist es besser, sich nur kurz einen Überblick über die zu meidenden Lebensmittel zu verschaffen (Dabei helfen Ihnen die Kärtchen mit den Symbolen zur Kennzeichnung der ungünstigen Inhaltsstoffe). Daran anschließend „arbeiten“ Sie primär mit den Kärtchen der darmschonenden (FODMAP-armen) Lebensmittel. Aus der Vielzahl dieser Lebensmittel lassen sich zahlreiche schmackhafte Speisen zubereiten. Auch dabei erhalten Sie Unterstützung in der Beratung, damit Ihr „Verzichterleben“ in guten Grenzen gehalten werden kann.

Die Zuckerarten, um die es dabei geht (Mittels Symbol lassen sich die auf den Kärtchen angeführten Lebensmittel zuordnen):

1.  Fructooligosaccharide (FOS)
2.  Galaktooligosaccharide (GOS)
3.  Laktose
4.  Fruktose
5.  Zuckeralkohole (tlw. künstlichen Süßstoffe - Sorbitol, Manitol)

Im Folgenden finden Sie eine Liste der Lebensmittel , die arm an FODMAPS sind. (Quelle: S. Shepherd, PhD, Peter Gibson, MD)

Zusätzlich nach Zuckerarten gegliedert eine Übersicht der zu meidenden Lebensmittel.

















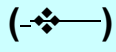
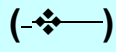
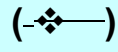

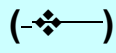
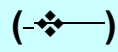
Die Farbe der Kärtchen kennzeichnet die Lebensmittelzugehörigkeit zu Getreide/Beilagen, Gemüse/Salate, Obst, Öle, Milchprodukte, Zucker, Alkoholische Getränke,..

<p>FODMAP ARM:</p>	<p>(⊕) Keimlinge Bohnen, Alfaalfa</p>	<p>(⊕)(🍏) (🍏) aber ☹☹ Avocados</p>
<p>(⊕) Bambus- sprossen</p>	<p>(⊕) Paprikaschote</p>	<p>(⊕) Karotten</p>
<p>(⊕) Blumenkohl</p>	<p>(⊕) Sellerie</p>	<p>(⊕) Chinakohl</p>
<p>(⊕) Schnittlauch</p>	<p>(⊕) Gurke</p>	<p>(⊕) Aubergine</p>
<p>(⊕) Endiviensalat</p>	<p>(⊕) Ingwer</p>	<p>(⊕) Fisolen</p>
<p>(⊕) Kopfsalat</p>	<p>(⊕)aber ☹☹ Pilze</p>	<p>(⊕) Oliven</p>

(⊖) Pastinake	(⊖) Kürbis (außer Butternuss)	(⊖) Spinat
(⊖) Mangold	(⊖) Grünes der Frühlingszwiebel	(⊖) Zucchini
(⊖) Gelbe Rübe	(⊖) Süßkartoffeln	(⊖) Tomate
(⊖) Kohlrabi	(⊖) Kresse	
(⊖) Buchweizen	(⊖) Maismehl -stärke	(⊖) Hirse
(⊖) Hafer/-flocken -mehl, -kleie	(⊖) Popcorn	(⊖) Kartoffeln -mehl, -stärke

<p>(⊖) Quinoa</p>	<p>(⊖) Reis (-mehl, -nudeln) braun, weiß, wilder Reis</p>	<p>(⊖) Tapioca</p>
<p>(⊖) Tofu</p>		
<p>(⊖) Esskastanie</p>	<p>(⊖) Kokosnuss</p>	
<p>(⊖) Kaffee</p>	<p>(⊖) Tee, Kräutertee</p>	
<p>(=🍏=) Früchte in kleinen Mengen</p>	<p>(=🍏=) Marille (1-2 Stück)</p>	<p>(=🍏=) Banane (1 kleine, reif)</p>
<p>(=🍏=) aber ⌘⌘ Brombeere (1 kleine Hand voll)</p>	<p>(=🍏=) Blaubeere (1 kleine Hand voll)</p>	<p>(=🍏=) Cranberrys (1 kleine Hand voll)</p>

 Grapefruit (1 Stück)	 Trauben (1 kleine Hand voll)	 Honigmelone (1 kleine Scheibe)
 Kiwi (1-2 Stück)	 Kumquat (1 kleine Hand voll)	 Zitronen Limone
 aber ☞ Longans (10 Stück)	 aber ☞ Litschi (3 Stück)	 Orange (1 Stück)
 Passionsfrucht (1 kleine Scheibe)	 Papaya (1 kleine Scheibe)	 Ananas (1 kleine Scheibe)
 Erdbeeren (1 kleine Hand voll)	 Rhabarber (1 kleine Hand voll)	 Cantaloupmelone (1 kleine Scheibe)
 Sternfrucht (Karambole)	 Himbeeren (1 kleine Hand voll)	 Mandarine Tangerine, Clementine (1-2)

 Trockenfrüchte < 1 Teelöffel	 aber   Pfirsich/Nektarine (1 Stück)	 aber   Zwetschke/Pflaume (1 Stück)
 Malz	 Haushaltszucker	 Traubenzucker Glukose
 Ahornsirup	 Maltodextrin	 Dextrose
 Erdnussbutter	 Schokolade-Nuss- Aufstrich (Nutella) (kleine Menge!)	 Marmelade (kleine Menge!)
 Laktosefreie Milchprodukte	 Gorgonzola	 Hartkäse Gut gereift: Emmentaler, Cheddar, Schweizer Käse, Parmesan,...
 Mozzarella	 Feta	 Brie/Camembert

<p>(-❖-)</p> <p>Butter</p>	<p>(-❖-)</p> <p>Bitterschokolade</p>	
<p>Margarine</p>	<p>Öle</p> <p>Olivenöl, Rapsöl,...</p>	
<p>Eier</p>	<p>Fisch</p>	<p>Fleisch</p> <p>Fleischwaren</p>
<p>Softdrinks</p> <p>Mit Zucker gesüßt!</p>	<p>Die meisten alkohol.Getränke</p> <p>(Wein, Bier, Wodka, Gin)</p>	<p>Tonicwasser</p>
















FODMAP-haltigen Lebensmittel

<p>FOS (Fructo- Oligosaccharide) (< 10 Fructose)</p>	<p>⊙⊙ Knoblauch</p>	<p>⊙⊙ Zwiebeln Schalotten, Pulver</p>
<p>⊙⊙ Lauch/Porree</p>	<p>⊙⊙ Frühlingszwiebel (weiße Teile)</p>	<p>⊙⊙ Artischocken</p>
<p>⊙ Fenchel (1/2 Tasse)</p>	<p>⊙ Brüssler Spitzen (1 Stück)</p>	<p>⊙ Erbesen</p>
<p>⊙ Rote Rüben (Rohnen)</p>	<p>⊙ Kohl (1/2 Tasse)</p>	<p>⊙ Kraut (1/2 Tasse)</p>
<p>⊙ Brokkoli (1/2 Tasse)</p>	<p>⊙ Butternuss Kürbis (1/4 Tasse)</p>	<p>⊙ Grüne Bohnen (1/2 Tasse)</p>
<p>⊙ Artischocken</p>	<p>⊙ Spargel (3 Stangen)</p>	<p>⊙ Maiskolben (1/ Stück)</p>

<p>⊙⊙</p> <p>Wassermelone</p>	<p>⊙⊙</p> <p>Nektarine</p>	<p>⊙⊙</p> <p>große Portion jeglicher Frucht</p>
<p>⊙⊙</p> <p>Pfirsiche weiss</p>	<p>⊙⊙</p> <p>Kaki, Sharon</p>	<p>⊙</p> <p>Granatapfel</p>
<p>⊙⊙</p> <p>Gerste</p>	<p>⊙⊙</p> <p>Weizen/-kleie (Brot, Nudeln, Couscous, Kuchen, in großen Mengen)</p>	<p>⊙⊙</p> <p>Roggen</p>
<p>⊙⊙</p> <p>Bohnen getrocknet</p>	<p>⊙⊙</p> <p>Kichererbsen</p>	<p>⊙⊙</p> <p>Linzen</p>
<p>⊙⊙</p> <p>Sojabohne (viele Produkte daraus)</p>	<p>⊙</p> <p>Kichererbsen (Dosenware, gut gespült ¼ Tasse)</p>	<p>⊙</p> <p>Linzen (Dosenware, gut gespült ¼ Tasse)</p>
<p>⊙</p> <p>Mandeln (10 Stück)</p>	<p>⊙⊙</p> <p>Cashewkerne</p>	<p>⊙⊙</p> <p>Pistazien</p>

<p>⊙</p> <p>Haselnüsse</p> <p>(10 Stück)</p>	<p>⊙</p> <p>andere Nüsse</p> <p>Walnuss, Erdnuss, Pecanuss (1/2 - 1 Hand voll)</p>	<p>⊙</p> <p>Samen</p> <p>Sesam, Sonnenblumen-, Kürbiskerne (1-2 Tl)</p>
<p>⊙⊙</p> <p>Kamillentee</p>	<p>⊙⊙</p> <p>Fencheltee</p>	<p>⊙⊙</p> <p>Kaffee-Ersatz aus Zichorien</p>
<p>⊙⊙</p> <p>Inulin</p> <p>(Lebensmittelindustrie)</p>	<p>⊙⊙</p> <p>Fructo- oligosaccharide</p> <p>(Lebensmittelindustrie)</p>	

FODMAP-haltigen Lebensmittel

 FRUCTOSE	 Große Portion jeglicher Frucht!	 Apfel
 Nashi Birne	 Boysenbeere	 Kirschen
 Feigen	 Mango	 Birne
 Wassermelone	 Tamarillo	
 Agaven/-dicksaft	 Fruktose Fruktosesirup	 Honig
 Fruchtdicksaft Fruchtkonzentrat		



Zuckererbsen
Zuckerschoten



Spargel



Artischocken

FODMAP-haltigen Lebensmittel

<p>★ GOS (Galakto- Oligosaccharide) (< 10 Galaktose)</p>	<p>★★ Bohnen (getrocknet- alle Sorten)</p>	<p>★★ Linsen</p>
<p>★★ Kichererbsen</p>	<p>★★ Erbsen (getrocknet- alle Sorten)</p>	<p>★ $\frac{1}{4}$ Tasse Hülsenfrüchte (Dosenware, gut gespült)</p>

FODMAP-haltigen Lebensmittel

❖ LAKTOSE	❖❖ Kuhmilch	❖❖ Schafs- /Ziegenmilch
❖❖ Hüttenkäse	❖❖ Ricotta	❖❖ Milchprodukte Joghurt, Buttermilch,...
❖❖ Sauerrahm Creme fraiche	❖❖ Sahne/Obers	❖❖ Mascarpone
❖❖ Frischkäse	❖❖ Eiscreme	❖ Kleine Mengen (z.B. Schokolade, Kuchen, Kaffee mit Milch, Sahne) < 4 g / Portion
❖ Hüttenkäse < 2 Teelöffel	❖ Ricotta < 2 Teelöffel	

FODMAP-haltigen Lebensmittel

<p>⌘</p> <p>POLYOLE (Zuckeralkohole)</p>	<p>⌘ ⌘</p> <p>Äpfel</p>	<p>⌘ ⌘</p> <p>Marillen</p>
<p>⌘ ⌘</p> <p>Nashi Birne</p>	<p>⌘ ⌘</p> <p>Brombeere</p>	<p>⌘ ⌘</p> <p>Nektarine</p>
<p>⌘ ⌘</p> <p>Pfirsich</p>	<p>⌘ ⌘</p> <p>Birne</p>	<p>⌘ ⌘</p> <p>Zwetschke Pflaume</p>
<p>⌘ ⌘</p> <p>Dörrzwetschke</p>	<p>⌘ ⌘</p> <p>Wassermelone</p>	<p>⌘</p> <p>Kirschen (3 Stück)</p>
<p>⌘</p> <p>Longans (10 Stück)</p>	<p>⌘</p> <p>Lychee (5 Stück)</p>	
<p>⌘ ⌘</p> <p>Blumenkohl</p>	<p>⌘ ⌘</p> <p>Pilze</p>	<p>⌘ ⌘</p> <p>Zuckerschoten</p>

<p>⌘</p> <p>¼ Avocado</p>	<p>⌘</p> <p>Stangensellerie</p> <p>(1 Stange)</p>	
<p>⌘ ⌘</p> <p>Sorbitol (E240)</p> <p>Süßstoff</p>	<p>⌘ ⌘</p> <p>Xylitol</p> <p>Süßstoff</p>	<p>⌘ ⌘</p> <p>Mannitol</p> <p>Süßstoff</p>
<p>⌘ ⌘</p> <p>Maltitol</p>	<p>⌘ ⌘</p> <p>Polydextrose</p>	<p>⌘ ⌘</p> <p>Isomalt (E953)</p> <p>Süßstoff</p>