



FODMAPs

Viele Inhaltsstoffe in Lebensmitteln (v.a. auch viele Obst und Gemüsesorten sowie bestimmte Zuckeraustauschstoffe) können v.a. bei Menschen mit einem Reizdarmsyndrom zu Beschwerden führen und lassen sich zusammenfassen unter dem Begriff „FODMAP“. Es handelt sich hierbei um die Abkürzung (Akronym) für „**F**ermentierbare **O**ligo-, **D**i-, **M**onosaccharide **A**nd (und) **P**olyole“. Diese Lebensmittel führen bei vielen Menschen zu Beschwerden und können bei Reizdarmbeschwerden in einer systematischen Diät reduziert werden. Eine Übersicht bietet hierzu der Artikel aus unser Praxis: <http://www.medicalforum.ch/docs/smf/2014/48/de/smf-02102.pdf>

Wir führen diese Therapie gemeinsam mit einer qualifizierten Ernährungsberatung durch.

Eine Beispielliste für FODMAP-haltige Lebensmittel finden Sie hier:

| FODMAP | Art | Zu vermeiden (FODMAP reich) | Alternativen (FODMAP arm) |
|--------------------------------|--------------------------------------|---|--|
| Fermentierbare Oligosaccharide | Galaktane Fruktane | Wassermelone, Kakifrukt, Erbsen, Bohnen, Linsen, Artischocken, Spargel, Rote Bete, Rosenkohl, Brokkoli, Kohl, Lauch, Fenchel, Knoblauch und Zwiebel, Weizen- und Roggenprodukte | Sprossen, Sellerie, Mais, Aubergine, grüne Bohnen, Salat, Schnittlauch, Tomate, glutenfreie Produkte |
| Disaccharide | Laktose | Milch und Milchprodukte (Joghurt, Käse, Quark, Frischkäse), Eiscreme | laktosefreie Produkte Wassereis, Brie, Camembert |
| Monosaccharide | Fruktose | Apfel, Birne, Mango, Pfirsich, Guave, Wassermelone, Dosenfrüchte, getrocknete Früchte, Honig, Diät- und „Light“ Produkte | Banane, Weintrauben, Kiwi, Zitrusfrüchte, Himbeere, Brombeere, Erdbeere, Blaubeere |
| And (und) Polyole | Polyole Zuckeraustauschstoffe | Avocado, Blumenkohl, Pilze, Apfel, Steinobst, getrocknete Früchte, Wassermelone E420 (Sorbit), E421 (Mannit), E953 (Isomalt), E965 (Maltit), E966 (Lactit), E967 (Xylit), E968 (Erythrit), Diät-, „Light“ und Fertigprodukte | - |

Sehen Sie auch den Film mit **Beitrag aus unserer Praxis hierzu im NZZ Format: „Neues vom Darm“** oder vertiefen Sie die FODMAP-Reduktion mit unserem Buch **«Nie wieder Blähbauch» (GU-Verlag 2019)**