

Christina Alder

dipl. Ernährungsberaterin HF

FODMAPs - Was ist das?

FODMAPs steht für „Fermentierbare Oligo-, Di-, Monosaccharide und Polyole“. Diese Untergruppen von Kohlenhydraten kommen natürlicherweise in gewissen Nahrungsmitteln vor.

FODMAPs haben verschiedene Wirkungen im Verdauungstrakt und können folgende Beschwerden verursachen:

Änderungen der Darmbewegungen Blähungen, Windabgang, Schmerzen, Unwohlsein



Die individuelle FODMAPs-Toleranz ist abhängig von der Abbau- und Aufnahmefähigkeit sowie der Empfindlichkeit des Verdauungstraktes.

Bei einer Unverträglichkeit oder einem und/oder einem Reizdarmsyndrom kann ein Einschränken der FODMAPs-reichen Nahrungsmittel sinnvoll sein. Eine FODMAP-arme Ernährung („low FODMAP diet“) führt oft zu einer starken Reduktion der Beschwerden und zu einer Verbesserung der Lebensqualität.

Die Durchführung dieser Diät ist aufwendig und gehört in Begleitung einer krankenkassenanerkannten Ernährungsberaterin und braucht eine ärztliche Verordnung (SVDE HF, BSc).

Vor dem Start der FODMAPs-armen Ernährung sollte eine Zöliakie ausgeschlossen werden.

Korrespondenzadresse und Standort Eschenz:

Gruebweg 11
8264 Eschenz
+041 / (0)79 290 13 43

Standort Schaffhausen:

Ernährungsberatung im Haus
zum Zitronenbaum
Vordergasse 29, 8200 Schaffhausen

info@lifestyle-ernaehrung.ch
www.lifestyle-ernaehrung.ch

Das Vorgehen in Kürze

1. Phase: **Weglassen und Beobachten**
Für 2-6 Wochen werden alle FODMAPs-reichen Nahrungsmittel gemieden. So kann herausgefunden werden, ob dadurch die Beschwerden nachlassen und sich das Wohlbefinden verbessert.
2. Phase: **Individuelle Verträglichkeit suchen**
Zum Herausfinden der individuellen FODMAPs-Toleranz wird gezielt getestet, welche Nahrungsmittel(-gruppen) in welchen Mengen vertragen werden.
3. Phase: **Individuelle Langzeit-Ernährung:** Ziel ist, mit möglichst wenigen Nahrungseinschränkungen die Beschwerden genügend wirksam zu kontrollieren. Die Ernährung soll ausserdem gesund und ausgewogen sein.

