

Um die Beschwerden langfristig zu lindern, sollten Sie in einem 3-Stufen-Konzept vorgehen:

1. Karenzphase

- Erreichen der Beschwerdefreiheit
- Dauer: 6-8 Wochen
- Alle FODMAP-reichen Lebensmittel streichen

2. Testphase

- Ermittlung der individuellen Toleranzschwelle
- Einführen eines Lebensmittels über 3-4 Tage, steigern Sie dabei die Menge langsam
- Immer nur ein Lebensmittel auf einmal testen

3. Individuell abgestimmte Dauerernährung

- Sie kennen Ihre Toleranzschwelle und können zur individuellen Dauerernährung übergehen



Trinken Sie ausreichend.

Die tägliche Menge sollte mindestens bei 1,5 L liegen, wobei 2-3 L ideal wären [1].

Nicht geeignet: Obst- und Gemüsesäfte, Limonaden, alkoholische Getränke, Kaffee, schwarzer und grüner Tee

Gut geeignet: Mineralwasser (ohne Kohlensäure), Pfefferminztee

WELCHE LEBENSMITTEL SOLLTEN SIE MEIDEN

- Künstliche Süßstoffe
- Alkoholische und kohlenstoffhaltige Getränke
- Kalorienreduzierte Light-Produkte
- Milchprodukte mit hohem Laktosegehalt
- Obst mit hohem Fruktosegehalt
- Fertigprodukte

NÜTZLICHE TIPPS

- Ausreichend Zeit und Ruhe zum Essen
- Langsam essen und gut Kauen
- Kaffee und Schwarzer Tee → max. 4 Tassen pro Tag
- Ersetzen Sie Zwiebel und Knoblauch durch aromatisierte Öle
- Bevorzugen Sie Sauerteigbrot mit langer Gehzeit
- Greifen Sie auf laktosefreie Milchprodukte zurück

	FODMAP-arm 	FODMAP-reich 
Getränke	Mineralwasser grüner Tee/Kräutertee (kurz gezogen)	Limonaden, Fruchtsäfte
Gemüse	Karotte, Paprika, Gurke, Salat, Tomate, Zucchini, Aubergine, Spinat, Kohlrabi, Mangold, Weißkraut	Blumenkohl, Artischocke, Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Pilze, Rote Beete, Schwarzwurzel, Süßkartoffel, Zuckermais
Obst	Ananas, Banane, Heidelbeeren, Mandarine, Erdbeeren, Himbeeren, Kiwi, Honigmelone, Zitrone, Rhabarber, Weintrauben	Apfel, Birne, Brombeeren, Johannisbeeren, Grapefruit, Kirschen, Mango, Nektarine, Pflaumen, Wassermelone, Avocado
Getreide, Getreideprodukte	Buchweizen, Hafer, Hirse, Tapioka, Quinoa, Reis, Kartoffeln	Gerste, Grünkern, Roggen, Weizen Amaranth, Bulgur, Couscous Weizenkeime
Fette	Pflanzenöle	
Nüsse, Samen	In kleineren Mengen: Haselnüsse, Walnüsse, Erdnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Chia-Samen	Cashewkerne, Pistazien
Fisch, Fleisch	Fisch, Fleisch, Meeresfrüchte	Panierte Fleisch/Fisch-Stücke, Vorsicht bei verarbeitetem Fleisch (z. B. Frikadelle)
Sonstiges	Tofu (fest), Tempeh, Reisdrink, Kokosmilch, Mandeldrink, Sojadrink aus Sojaprotein*, Kichererbsen (kleine Mengen) Ahornsirup, Stevia, Zucker	Seidentofu, Sojadrink aus ganzen Sojabohnen, Bohnen, Erbsen, Linsen Agavensirup, Fruktosesirup, Honig, Zuckeraustauschstoffe

Die Tabelle enthält lediglich Lebensmittelbeispiele und stellt keine vollständige Liste dar.

*Achten Sie bei den Milchersatzprodukten darauf, dass keine FODMAP-reichen Zutaten zugesetzt wurden.

Diese Empfehlung berücksichtigt keine weiteren Unverträglichkeiten bzw. Allergien. Sie erhebt auch nicht den Anspruch auf Vollständigkeit und dient lediglich der ersten Orientierung. Sie ersetzt nicht die Beratungsleistung durch eine professionelle Ernährungsberatung.

Quellen:

[1] Storr M. (2017). Der Ernährungsratgeber zur FODMAP-Diät. 2. Auflage, Zuckschwerdt Verlag GmbH.

Bildnachweise:

© ricka_kinamoto - stock.adobe.com