

## 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:

<b>FODMAP</b>	<b>Art</b>	<b>Zu vermeiden (FODMAP reich)</b>	<b>Alternativen (FODMAP arm)</b>
<b>Fermentierbare Oligosaccharide</b>	Galaktane Fruktane	Wassermelone, Khakifrukt, 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
<b>Disaccharide</b>	Laktose	Milch- und Milchprodukte (Joghurt, Käse, Quark, Frischkäse), Eiscreme	Laktosefreie Produkte Wassereis, Brie, Camembert
<b>Monosaccharide</b>	Fruktose	Apfel, Birne, Mango, Pfirsich, Guave, Wassermelone, Dosenfrüchte, getrocknete Früchte, Honig, Diät- und Lightprodukte	Banane, Weintrauben, Kiwi, Zitrusfrüchte, Himbeere, Brombeere, Erdbeere, Blaubeere
<b>And (und) Polyole</b>	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“**