

Reizdarm → Die Low-FODMAP-Diät

Ein Leitfaden zur Linderung von Reizdarmbeschwerden

Liebe Patientin, lieber Patient,

leiden Sie häufig unter Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung? Wenn bei Ihnen ein Reizdarmsyndrom diagnostiziert wurde, kann die **Low-FODMAP-Diät** ein wirksamer Weg sein, um Ihre Beschwerden deutlich zu lindern und Ihre Lebensqualität zurückzugewinnen.

Was bedeutet FODMAP?

FODMAP ist eine Abkürzung aus dem Englischen. Sie steht für eine Gruppe von Kohlenhydraten (Zuckerarten) und Zuckeralkoholen, die im Dünndarm nur schlecht aufgenommen werden.

- **F**ermentable (Fermentierbare)
- **O**ligosaccharides (Oligosaccharide / Mehrfachzucker)
- **D**isaccharides (Disaccharide / Zweifachzucker)
- **M**onosaccharides (Monosaccharide / Einfachzucker)
- **A**nd (und)
- **P**olyols (Polyole / Zuckeralkohole)

Warum verursachen diese Stoffe Beschwerden?

Bei vielen Menschen wandern diese Kohlenhydrate unverdaut in den Dickdarm. Dort passieren zwei Dinge:

1. **Fermentation:** Bakterien stürzen sich auf diese Kohlenhydrate und vergären sie schnell. Dabei entstehen **Gase**, die zu Blähungen und Schmerzen führen.
2. **Wasserbindung:** Diese Zucker ziehen Wasser in den Darm. Das erhöht das Stuhlvolumen und verflüssigt den Stuhl, was zu **Durchfall** führen kann.

Die 3 Phasen der Ernährungsumstellung

Die Low-FODMAP-Diät ist **keine Dauerernährung**. Sie ist ein medizinisches Ausschlussverfahren, das in drei Phasen abläuft:

Phase 1: Die Eliminationsphase (Die „Strenge“ Phase)

- **Dauer:** 2 bis 6 Wochen.
- **Ziel:** Den Darm beruhigen und Symptomfreiheit erreichen.
- **Vorgehen:** Sie verzichten konsequent auf alle Lebensmittel, die reich an FODMAPs sind. Die Fruktosezufuhr pro Mahlzeit sollte nicht mehr als 3g betragen. Früchte mit höherem Fruktose- als Glukosegehalt sollten weggelassen werden. Laktosehaltige Produkte sollten durch laktosefreie Produkte ersetzt werden.
- Während der Eliminationsphase sollte ein **Ernährungs- und Symptomtagebuch** geführt werden.
- Wenn sich Ihre Beschwerden in dieser Zeit nicht deutlich bessern, ist FODMAP wahrscheinlich nicht die Ursache, und die Diät sollte abgebrochen werden.

Phase 2: Die Testphase (Wiedereinführung)

- **Dauer:** Mehrere Wochen.
- **Ziel:** Ihre persönlichen Auslöser finden.
- **Vorgehen:** Wenn Sie nach Phase 1 beschwerdefrei sind, testen Sie einzelne FODMAP-haltige Lebensmittel (z. B. Milch, Honig, Weizen) schrittweise nacheinander aus, um zu sehen, ob und in welcher Menge Symptome zurückkehren. Ein Beispiel zeigt die nächste Tabelle.
- **Isoliert testen:** Testen Sie in Phase 2 immer nur **eine einzige FODMAP-Gruppe** (z. B. nur Laktose über ein Glas Milch oder nur Fruktane über eine Scheibe Weizenbrot) für drei aufeinanderfolgende Tage. Bei

Verträglichkeit kann am nächsten Tag die Menge gesteigert werden, um so die individuelle Toleranzschwelle zu ermitteln und die Lebensmittelvielfalt auszubauen

- **Saubere Testumgebung:** Während Sie eine Gruppe testen, muss der Rest Ihrer Ernährung weiterhin streng FODMAP-arm bleiben. Nur so können Sie auftretende Symptome eindeutig dem Test-Lebensmittel zuordnen.
- **Pausen machen:** Wenn Sie auf einen Test reagieren, pausieren Sie mit dem nächsten Test so lange, bis Sie wieder vollkommen beschwerdefrei sind.
- Es sollte weiterhin ein **Ernährungs- und Symptomtagebuch** geführt werden.

Woche	Test-Lebensmittel	Portionsbeispiele
Woche 1	Laktose	Milch, beginnen mit ¼ Tasse
Woche 2	Fruktose	Honig, beginnen mit ½ Teelöffel
Woche 3	Polyole	Pflaume, beginnen mit 1 Pflaume
Woche 4	Getreideprodukte	Beginnen mit 1 Scheibe Brot
Woche 5	Hülsenfrüchte	Beginnen mit ½ Tasse
Woche 6	Gemüserohkost	Beginnen mit ½ Portion
Woche 7	Weiteres Test-Lebensmittel	Beginnen mit ½ Portion
Woche 8	Weiteres Test-Lebensmittel	Beginnen mit ½ Portion

Phase 3: Die personalisierte Ernährung (Langzeit)

- **Dauer:** Dauerhaft.
- **Ziel:** So abwechslungsreich wie möglich essen, nur so eingeschränkt wie nötig.
- **Vorgehen:** Sie meiden nur noch die Lebensmittel, auf die Sie in Phase 2 reagiert haben. Alles andere kommt zurück auf den Speiseplan.

Wichtig: Den „Stapel-Effekt“ vermeiden (FODMAP-Stacking)

Viele Patienten sind verunsichert, wenn sie trotz FODMAP-armer Mahlzeiten Beschwerden bekommen. Oft liegt es an der Summe der Inhaltsstoffe:

- **Die Menge macht das Gift:** Auch wenn ein Lebensmittel als „grün“ (erlaubt) gilt, enthält es oft winzige Mengen an FODMAPs. Wenn Sie viele verschiedene „grüne“ Lebensmittel in einer Mahlzeit kombinieren (z. B. eine Paprika, eine Handvoll Nüsse und eine Portion Beeren), können sich diese Stoffe im Darm „stapeln“ und gemeinsam die Toleranzgrenze überschreiten.
- **Esspausen einlegen:** Gönnen Sie Ihrem Darm zwischen den Mahlzeiten idealerweise **3 bis 4 Stunden Pause**. So kann der Körper die FODMAPs portionsweise verarbeiten, ohne dass es zur Überlastung kommt.

Tipps für Vegetarier & Veganer

Da Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen) in der ersten Phase weitgehend wegfallen, ist eine gezielte Auswahl der Eiweißquellen wichtig:

- **Tofu & Tempeh:** Natur-Tofu (fest) und Tempeh sind in der Regel gut verträglich, da die wasserlöslichen FODMAPs bei der Herstellung weitgehend ausgewaschen werden.
- **Vorsicht bei Seidentofu:** Dieser ist sehr FODMAP-reich und sollte in der Eliminationsphase gemieden werden.
- **Konserven-Trick:** Wenn Sie Linsen oder Kichererbsen nutzen möchten, wählen Sie Produkte aus der Dose und spülen Sie diese sehr gründlich unter fließendem Wasser ab. Ein Teil der FODMAPs geht in die Flüssigkeit über und wird so entfernt.

5 Tipps für den Alltag

1. **Zwiebel- & Knoblauch-Ersatz:** Nutzen Sie in Knoblauch eingelegtes Öl (das Öl nimmt den Geschmack an, aber nicht die FODMAPs) oder verwenden Sie den grünen Teil von Frühlingszwiebeln.
2. **Etiketten lesen:** Achten Sie bei Fertigprodukten auf Zutaten wie „Fruktose“, „Sorbit“, „Milchpulver“ oder versteckte Zwiebelzusätze.
3. **Brotwahl:** Echter Sauerteig (traditionell geführt) aus Dinkel oder sogar Weizen ist oft verträglicher, da die Gehzeit die FODMAPs abbaut. Dinkelbrot ist generell oft eine gute Wahl.
4. **Gluten:** Die Low-FODMAP-Diät ist *nicht* glutenfrei. Sie meiden Weizen wegen der Kohlenhydrate (Fruktane), nicht wegen des Klebereiweißes (Gluten). Dennoch sind viele glutenfreie Produkte automatisch FODMAP-arm.
5. **Hilfe per App:** Die App der **Monash University** (die Erfinder dieser Diät) gilt weltweit als der „Goldstandard“ und zeigt Ihnen genau, welche Lebensmittel in welchen Mengen erlaubt sind.

Für wen ist die strenge Low-FODMAP-Diät nicht geeignet?

Die Low-FODMAP-Diät bedeutet einen starken Einschnitt in die tägliche Ernährung. Für bestimmte Personengruppen ist diese Diätform daher nicht oder nur in einer stark abgemilderten Form (als sogenannte „FODMAP-light“-Diät) zu empfehlen:

- **Menschen mit Essstörungen oder Mangelernährung:** Eine weitere Einschränkung der Lebensmittelauswahl kann den Ernährungs- und Psychostatus verschlechtern und das Risiko einer Mangelversorgung deutlich erhöhen. Von einer strengen Low-FODMAP-Diät wird hier abgeraten.
- **Schwangere:** In der Schwangerschaft hat der Körper einen besonderen Nährstoffbedarf, weshalb auf strikte Diät-Experimente verzichtet werden sollte.
- **Kinder und Jugendliche:** Für Heranwachsende gibt es keine ausreichenden medizinischen Belege für den Nutzen. Zudem benötigen sie für ihre Entwicklung eine möglichst vielfältige Nährstoffzufuhr.
- **Patienten mit anderen medizinischen Diäten:** Wer krankheitsbedingt bereits auf viele Lebensmittel verzichten muss, sollte die Low-FODMAP-Diät nicht ohne vorherige ärztliche Rücksprache und nicht ohne professionelle Ernährungsberatung beginnen.

„FODMAP-light“-Ernährung

Eine „FODMAP-light“-Ernährung ist eine flexiblere, alltagstaugliche Version der strengen Low-FODMAP-Diät. Statt auf alle schwer verdaulichen Zucker und Zuckeralkohole zu verzichten, reduzieren Sie gezielt nur die größten persönlichen „Reizdarm-Auslöser“ wie Knoblauch, Zwiebeln, Weizen und künstliche Süßstoffe.

Die Umsetzung im Alltag gelingt mit diesen Anpassungen besonders leicht:

- **Grundregeln lockern:** Im Gegensatz zur strengen bis 6-wöchigen Auslassphase müssen Sie nicht komplett auf FODMAPs verzichten. Es reicht meist, große Mengen zu meiden.
- **Die größten Übeltäter streichen:** Zwiebeln, Knoblauch, Weizenprodukte, Hülsenfrüchte (wie Bohnen, Linsen) und Steinobst (Äpfel, Birnen, Kirschen) sind die häufigsten Auslöser.
- **Ausweichprodukte nutzen:** Greifen Sie zu glutenfreiem Getreide (Reis, Quinoa) und verträglichem Gemüse (Karotten, Gurken, Zucchini, Tomaten).
- **Alternativen für Geschmack:** Nutzen Sie Knoblauch- oder Zwiebelöl (aromatisiert, aber ohne die FODMAP-haltigen Fruchtkörper) sowie frische Kräuter zum Würzen.

Für eine sichere und individuell angepasste Ernährung empfiehlt sich die Nutzung der offiziellen Monash University FODMAP App, die eine genaue Ampelliste für verträgliche Portionsgrößen bietet. Detaillierte Informationen und Listen finden Sie zudem beim NDR (Link & QR-Code siehe weiter unten).

Wichtiger Hinweis:

Führen Sie diese Ernährungsumstellung idealerweise mit einer **spezialisierten Ernährungsberatung** durch. Eine zu strikte Diät über einen zu langen Zeitraum kann zu Mangelercheinungen führen und die Darmflora negativ beeinflussen.

Was darf ich essen? (Ampelsystem)

Hier finden Sie eine grobe Orientierung. *Wichtig: Mengen beachten! Kleine Mengen sind oft verträglich.*

● VERMEIDEN (FODMAP-reich)

Kategorie	Lebensmittel
Getreide	Weizen (in großen Mengen), Roggen, Gerste, Couscous
Gemüse	Knoblauch, Zwiebeln, Blumenkohl, Brokkoli, Pilze, Fenchel, Lauch, Spargel, Artischocken, Avocado, Chicorée, Topinambur, Zuckermais, Zuckerschoten
Hülsenfrüchte	Erbsen, die meisten Bohnen, Linsen (in großen Mengen), Kichererbsen (getrocknet)
Obst	Äpfel, Birnen, Pflaumen, Pfirsiche, Aprikosen, Mangos, Nektarinen, Brombeeren, Wassermelonen, Kaki, Kirschen, Litschi, Trockenfrüchte (generell nur kleine Portionen Früchte verzehren!)
Nüsse	Cashewnüsse, Pistazien
Milchprodukte	Normale Kuhmilch, Joghurt (Laktose), laktosehaltiger Weichkäse (Mascarpone oder Ricotta), Buttermilch, Sahne, Sauerrahm, Kondensmilch, Milch-Eis, Frischkäse von Kühen, Ziegen und Schafen
Süßungsmittel	Honig, Maissirup, Agavensirup, Zuckeraustauschstoffe: Mannit, Sorbit, Xylit (oft in Kaugummis), Lactit, Maltit, Isomalt, Erythrit
Getränke	Fruchtsäfte, Bier, lieblicher Wein, Likör, Portwein, Sekt, Dinkeldrink, Kamillen- und Fencheltee

● ERLAUBT (FODMAP-arm)

Kategorie	Lebensmittel
Getreide	Reis, Hafer, Quinoa, Hirse, Polenta, Mais, Dinkel (bevorzugt als Sauerteig)
Gemüse	Kartoffeln, Karotten, Gurken, Tomaten, Paprika, Spinat, Blattsalat, grüne Bohnen, Zucchini, Auberginen, Rotkohl (Blaukraut) in kleiner Menge, Sauerkraut in sehr kleiner Menge, Bambussprossen, Chinakohl, Knollensellerie, Kürbis, Mangold, Pastinaken, Radicchio, Radieschen, Kräuter, Ingwer
Obst	Bananen (nicht überreif), Blaubeeren, Kiwi, Orangen, Mandarinen, Honigmelone
Milchprodukte	Laktosefreie Milch/Joghurt, Hartkäse, Schnittkäse, Echter Weichkäse (wie Camembert oder Brie), Butter, Reisdink, Haferdrink nur in kleinen Mengen
Proteine	Fleisch, Fisch, Eier, Tofu (natur)
Getränke	Wasser, Pfefferminztee, schwarzer/grüner Tee, trockener Wein
Nüsse	Walnüsse, Macadamia, Mandeln <10 Stück
Alternativen	Haushaltszucker, Traubenzucker, Kürbis- u. Sonnenblumenkerne, Sesam, Ahorn-, Zuckerrüben- oder Reissirup



<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheits/reizdarmtherapie100.pdf>



<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheits/FODMAP-arme-Ernaehrung-beim-Reizdarmsyndrom,fodmapliste106.html>



<https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/ernaehrungsformen/fodmap-diaet-weniger-fodmap-lebensmittel-bei-reizdarm/>