



Internistische Gemeinschaftspraxis

Dres. med. M. Littmann, M. Merz, F. Passek, D. Webel, J. Erharhagen, Prof. Dr. G. v. Boyen
 Gänsbühl 3, 88348 Bad Saulgau
 Tel.: 07581 / 484510; Fax: 07581 / 484520

FODMAP - Diät bei Reizdarmsyndrom

##tunam, *##gebdat aus ##ort, ##strasse

Über die durch Atemtest messbaren Unverträglichkeiten von Lactose und Fruktose hinaus, können weitere Nahrungsbestandteile Symptome im Magen-Darm-Trakt auslösen. Sie finden sich nicht nur in weiterverarbeiteten, sondern auch in natürlichen Lebensmitteln.

Im Wesentlichen handelt es sich dabei um verschiedene Zuckerarten und Süßstoffe. Diese werden vom Dünndarm schlecht aufgenommen und gelangen so in den Dickdarm, wo sie durch den Einfluss von Darmbakterien unter Bildung von Gas verstoffwechselt werden. Dadurch können Schmerzen, Blähungen und Durchfall entstehen. Hier ist ein Teilaspekt der Ursache der oft unbefriedigenden Diagnose „Reizdarmsyndrom“ zu sehen.

Unter bestimmten Voraussetzungen kann es sein, dass aufgrund Ihrer Untersuchungsergebnisse Ihnen Ihr Arzt eine sogenannte **FODMAP Diät** empfohlen hat. Diese Abkürzung steht für **Fermentierbare, Oligo-, Di-, Monosaccharide and Polyole**. Die Umsetzung ist aufwändig und erfordert in der Regel eine Ernährungsberatung durch speziell geschulte Diätassistenten.

Hier finden Sie einige Hinweise zur Umsetzung einer solchen Diät. Die Anwendung sollte in keinem Fall einer strukturierten medizinischen Diagnostik vorausgehen!

Nahrungsmittel	Nicht Empfohlen	Empfohlen
Pflanzliche Nahrungsmittel	Artischocken Spargel Zuckererbsen Kohl Zwiebeln, Knoblauch Schalotten Zwiebel-/Knoblauchpulver Blumenkohl Pilze Kürbis Grüner Pfeffer	Bohnenkeimlinge Kopfsalat Spinat Karotten Grün von Frühlingszwiebeln Schnittlauch Gurke Tomaten Kartoffeln Esskastanien
Getreide	Weizen Roggen Gerste Dinkel	Reis Hafer, Haferkleie Quinoa Mais Glutenfreies Brot, Pasta Gebäck
Hülsenfrüchte/Gemüse	Kichererbsen Kidney-Bohnen Gekochte grüne Bohnen Linsen	Tofu Erdnüsse Grüne Erbsen in kl. Mengen

QEP

Dok. Typ

Dok. Referenznummer

Rev.-Stand

2.1

FO

81000000-0003

Rev 01

Erstellung/Überarbeitung

Inhaltliche/Fachliche Prüfung

Veröffentlichung/Freigabe

Gültig bis

11.04.2025 Diane Klimaschewski

11.04.2025 Frank Passek

11.04.2025 Frank Passek

FODMAP - Diät bei Reizdarmsyndrom

Nahrungsmittel	Nicht Empfohlen	Empfohlen
Nüsse/Körner	Pistazien	Mandeln, Pekannüsse, Walnüsse Sonnenblumenkerne Sesamkörner Kürbiskerne (max. 2 Teel.)
Süßstoffe	Honig, Agavendicksaft Maissirup Sorbitol, Mannitol, Xylit	Traubenzucker, Saccharose (Haushaltszucker) Ahornsirup, aspartamhaltige Süßstoffe
Alkohol	Rum	Wein, Bier, Wodka, Gin
Eiweißreiche Nahrungsmittel	-	Fisch, Geflügel, Eier, Rind- und Schweinefleisch
Fettreiche Nahrungsmittel	-	Oliven, Olivenöl Avocado (max ¼ Frucht)
Milch	Kuhmilch Schafs- und Ziegenmilch Sojamilch Cremes auf Milchbasis, Dosenmilch	Laktosefreie Kuhmilch Mandelmilch Kokosmilch Haselnussmilch Reismilch Hanfmilch
Joghurt	Aus Kuh- und Sojamilch	Griechischer Joghurt Joghurt aus Kokosmilch
Käse	Hüttenkäse Ricotta Mascarpone	Hartkäse Blauschimmelkäse Brie, Mozzarella, Feta
Weitere Milchprodukte	Schlagsahne, saure Sahne	Butter
Desserts	Eiscreme Frozen Joghurt Sorbets	Sorbets aus empfohlenen Früchten (s. unten)
Früchte, Säfte	Äpfel, Birnen, Himbeeren, Brombeeren, Wassermelone, Nektarinen, Pfirsiche, Aprikosen, Pflaumen, Zwetschen, Mango, Papaya, Dattelpflaumen, Orangensaft, eingemachte Früchte	Bananen, Heidelbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren, Melonen, Grapefruit, Zitronen, Kiwi, Ananas, Rhabarber, geringe Mengen an Trockenfrüchten

QEP

Dok. Typ

Dok. Referenznummer

Rev.-Stand

2.1

FO

81000000-0003

Rev 01

Ersterstellung/Überarbeitung

Inhaltliche/Fachliche Prüfung

Veröffentlichung/Freigabe

Gültig bis

11.04.2025 Diane Klimaschewski

11.04.2025 Frank Passek

11.04.2025 Frank Passek