

FODMAPs-arme Ernährung

Beatrice Schilling, Dipl. Ernährungsberaterin FH, Baden

Das FODMAP-Konzept basiert auf dem Meiden von osmotisch aktiven und schlecht absorbierbaren Kohlenhydraten, welche im Kolon durch die bakterielle Fermentation zu schmerzhaften Blähungen und Diarrhö führen können. Zu den FODMAPs gehören Fruktose und Laktose (falls diese malabsorbiert werden) sowie Oligosaccharide und Polyole. Diese kommen in verschiedenen Nahrungsmittelgruppen wie Getreide, Milchprodukte, Früchte und Gemüse vor.

Eine FODMAPs-arme Ernährung ist anspruchsvoll und einschneidend im Alltag. Sie sollte deshalb nur in Begleitung einer erfahrenen Ernährungsfachperson durchgeführt werden. In einer 6- bis 8-wöchigen Eliminations-Phase werden alle FODMAPs-reiche Nahrungsmittel gemieden. Dann erfolgt eine sorgfältige Evaluation. Bei deutlicher und im Vergleich zum Aufwand vertretbarer Beschwerdenreduktion wird die 2. Phase begonnen. Dabei werden die einzelnen Fodmaps gezielt bis zur individuellen Toleranz wieder eingeführt («Re-Challenge»). Ziel ist eine langfristig bedarfsdeckende Ernährung ohne unnötige Einschränkungen.

Mit dem Fodmaps-Konzept gibt es erstmals eine wissenschaftlich basierte Ernährungstherapie für Personen mit einem Reizdarmsyndrom. Die erste Publikation dazu erschien 2005 vom Gastroenterologen Peter Gibson und der Ernährungsberaterin Sue Shepherd. Inzwischen gibt es mehrere Studien, die den guten Erfolg aufzeigen. Eine gute englischsprachige Zusammenfassung des aktuellen Kenntnisstandes bietet das Review «Mechanisms and efficacy of dietary FODMAP restriction in IBS» von Staudacher HM, Irving PM, Lomer MC, Whelan K. in Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2014 Apr;11(4):256-66. doi: 10.1038/nrgastro.2013.259.

Mit einer FODMAPs-reduzierten Ernährung ist zwar keine Heilung des Reizdarmsyndroms möglich. Es kann jedoch bei ca. 70 % der Betroffenen eine Symptomkontrolle und Verbesserung der Lebensqualität erzielt werden.

Die Anwendung dieser Ernährungsform bei anderen Krankheiten - wie beispielsweise chronisch entzündlichen Darmerkrankungen - wird zurzeit erforscht.

Kontakt:

Beatrice Schilling
Dipl. Ernährungsberaterin FH
Praxis für Ernährungsberatung
Merker Areal
Bruggerstrasse 37
CH-5400 Baden
+41 (0)56 209 19 40
info@beatrice-schilling.ch

