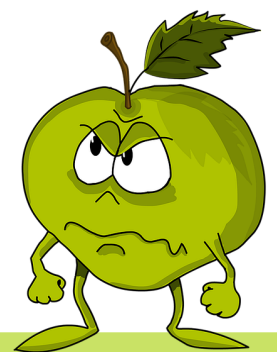


**WAS SIND DIE
FODMAPS UND WELCHE
LEBENSMITTEL
ENTHALTEN SIE?**





Was sind die FODMAPs?

FODMAP ist die englische Abkürzung für

Fermentierbare (von Dickdarmbakterien)

Oligosaccharide (z.B. Fruktane)

Disaccharide (Laktose)

Monosaccharide (Fruktose)

And

Polyole (z.B. Sorbitol, Mannitol, Xylit)



Was genau bedeutet das?

Fodmaps werden im Darm fermentiert, dabei entstehen kurzkettige Fettsäuren und Gase.

Diese führen aufgrund ihrer osmotischen Wirkung zu einem Anstieg des Wasservolumens im Dünndarm.

Aufgrund der Erhöhung des Wassergehalts und der Gase kommt es zu den typischen Symptomen wie Blähungen und Durchfall.





Welche Lebensmittel enthalten viele FODMAPs?



Obst

Ananas, Bananen, Heidelbeeren, Erdbeeren, Galia Melonen, Grapefruit, Himbeeren, Honigmelonen, Kiwis, Kokosnüsse, Limetten, Mandarinen, Maracuja, Maroni, Orangen, Pampelmusen, Papaya, Rhabarber, Preiselbeeren, Weintrauben

Gemüse

Auberginen, Brokkoli in geringen Mengen, Chinakohl, Cocktail Tomaten, Eisbergsalat, Endiviansalat, Feldsalat, Rucola, Fenchel, Stangenbohnen und Buschbohnen, Grünkohl, Gurken, Ingwer, Möhren, Kartoffeln, Kohlrabi, Kopfsalat, geringe Mengen Kichererbsen, Hokkaido Kürbis, Spaghetti-Kürbis, Lauch und Lauchzwiebeln (grüner Teil), etwas Mais, Mangold, Oliven, rote und gelbe Paprika, Pastinaken, Petersilie, Radieschen, Rettich, Spinat, Stangensellerie, Süßkartoffeln, Tomaten, Zucchini

Getreide

Amaranth, Quinoa, Buchweizen, Hafer, Haferflocken, Hirse, Reis, Leinsamen, Mais, Maisgrieß, Polenta, Maismehl, Maisstärke, Kartoffelstärke, Pfeilwurzelsstärke, Reismehl, Reisstärke, glutenfreie Produkte
Soba-Nudeln, Buchweizennudeln.

Vorsicht bei glutenfreien Produkten: Enthalten sie FODMAPs?

Obst

Apfel, Aprikose, Avocado, Birnen, Brombeeren, Datteln, Feigen, Johannisbeeren, Kirschen, Mango, Mirabellen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Wassermelonen, getrocknete Früchte

Gemüse

Blumenkohl, Bohnen (außer Stangenbohnen, Buschbohnen), Erbsen, Kichererbsen (wird in geringen Mengen oft vertragen), Knoblauch, Butternut-Kürbis, Lauch (der weiße Anteil), Lauchzwiebeln, Linsen, grüne Paprika, Pilze, Rosenkohl, Raddicchio, Rosenkohl, Rote Bete, Sellerie (Knolle), Spargel, Wirsing, Zuckererbsen, Zuckermais, Zwiebeln

Getreide

Gerste, Roggen, Weizen und alle Produkte daraus. Außerdem generell sehr frisches Brot, Vollkornprodukte, Müslis + Früchte-müslis, Kroketten und Fischstäbchen, Paniertes.

Milchprodukte

Buttermilch, Creme fraiche, Frischkäse, Hüttenkäse, Joghurt, Kaffeesahne, Kondensmilch, Kuhmilch, Mascarpone, Eis, Nougatcreme, Quark, Pudding, Ricotta, Sahne, Schmelzkäse, Sojajoghurt, Soja-Drink, Vollmilchschokolade, weiße Schokolade



Welche Lebensmittel enthalten viele FODMAPs?



Milchprodukte

Butter, laktosefreie Produkte: Buttermilch, Joghurt, Sahne, Sorbet-Eis, Kokosmilch (weniger als 150 ml.), Mandelmilch, Margarine, Milch aus glutenfreiem Getreide, Bergkäse, Butterkäse, Emmentaler, Feta, Gouda, Halloumi, Hartkäse, Mozzarella, Parmesan, Tilsiter

Zucker/Süßstoffe

Ahornsirup, Brauner Zucker, Traubenzucker (Dextrose, Glukose), Kokosblütenzucker, Melasse, Palmzucker, Reissirup, Rohrzucker, Stevia, Traubenzucker, Zucker, Zuckerrübensirup

Zucker/Süßstoffe

Agavendicksaft, Birkenzucker, Fruktose, Fruktosesirup, Glukose-Fruktose-Sirup, Honig, Maissirup, alle künstlichen Süßungsmittel die mit "-ol" enden.

Vorsicht mit Lebensmittelzusatzstoffen und Präbiotika wie Inulin, Laktulose, Polydextrose, E1200, Raffinose, Stachyose, Pektine, Lactitol, Fruktane

Ist alles gut, wenn ich mich an die Listen halte?



Ein paar Gedanken zum Thema Listen:

Ich arbeite nicht gerne mit Listen. Listen engen ein. Listen vermitteln das Gefühl etwas nicht zu dürfen, und was man nicht darf, das möchte man um so mehr. Und auch "erlaubte" Lebensmittel sind kein Freifahrtschein.



Bitte versteh in diesem Zusammenhang, dass meine Listen auf den Lerninhalten meiner Ausbildungen und meinen Erfahrungen aus vielen Beratungen beruhen. Auch meine persönlichen Erfahrungen fließen mit ein. So dient auch diese Liste als Unterstützung, jedoch ist sie keinesfalls ein medizinischer Ratschlag, sie ersetzt keinen Arztversuch, und deine individuelle Verträglichkeit testest du auf eigene Verantwortung aus.



Was bedeutet das jetzt für dich?



Verzichte für ein paar Wochen auf ungünstige Lebensmittel.

Wenn dein Bauch sich beruhigt hat, wähle bewusst wieder Lebensmittel aus der FODMAP-Liste und finde deine individuelle (Verträglichkeits-)Grenze heraus. Hier hilft wieder das Ernährungstagebuch. Bitte teste nicht mehrere Lebensmittel gleichzeitig.

Hat es nichts genützt, diese Lebensmittel auszuschließen, dann forsche nach einer anderen Ursache.

Verzichte nicht dauerhaft auf viele Lebensmittel, damit du nicht in einen Mangel gerätst.

Bitte meide bei Durchfall und Blähungen Rohkost.

[7 Fakten über gesunde Lebensmittel, die ich gerne gekannt hätte, als ich täglich nach dem Essen Bauchschmerzen bekam.](#)

Auch laktosefreie Milchprodukte sind aus Sicht der alten Chinesen oftmals kalt. Feta aus Ziegen- und Schafmilch sowie Parmesan sind nach meiner Erfahrung meistens deutlich besser verträglich als laktosefreie Produkte.

Hör auf deinen Bauch. Auch wenn ein Lebensmittel "erlaubt" ist, kann es sein, dass du ganz individuell darauf reagierst. Dein Bauch hat das Sagen, nicht dein Kopf nach dem Studium einer Liste.

Koche so oft wie möglich.

Verwende frische und wenige Zutaten. So umgehst du Zusatzstoffe und du weißt was in deinen Gerichten drin ist.

Bedenke, dass dein Bauch nicht nur deine Speisen verdauen muss. Stress, Sorgen, Ärger, Kummer, aufwühlende Filme, Nachrichten aber auch eine unruhige Ess-Situation, all das muss er ebenso verarbeiten und verdauen.

Achte deshalb darauf, dass du in einer ruhigen und stressfreien Umgebung isst.





Du findest mich....

auf meinem Blog:

www.Jeder-Bauch-isst-anders.de

...oder höre in meinen Podcast

„Die 5-Elemente-Ernährung mit Herz und Verstand“

... auf YouTube

...lass dich inspirieren mit Rezeptideen

... auf Facebook

Anja Orywol - Living5 TCM Ernährung

... auf Instagram

www.instagram.com/tcm_living5/



Dein interaktives PDF E-Book

TCM Start Easy

- ✓ Test: Was bist du: Hitzkopf oder Frostbeule?
- ✓ erste Ernährungsempfehlungen
- ✓ zwei NoGos
- ✓ drei Videos