

FODMAP

Impressum

1. Auflage 2019

© 2019 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Conceived and produced by

Elwin Street Productions Limited, 14 Clerkenwell Green London EC1R 0DP

www.elwinstreet.com

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder durch andere Verfahren), Vervielfältigung, Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Redaktionsleitung: Dr. Harald Kämmerer

Projektleitung: Eva M. Salzgeber

Übersetzung: Linde Wiesner, München

Producing & Satz: Dr. Alex Klubertanz, Garmisch-Partenkirchen

Korrektorat: Christine E. Gangl, München

Umschlaggestaltung: OH, JA!, München

© 2017 Elwin Street Productions Limited

Originaltitel: Calm Belly Cookbook

First published in Great Britain in 2018 by Modern Books

An imprint of Elwin Street Productions Limited

Fotos von Christin Eide, außer Alamy Stock Photo: 19; Shutterstock: 3, 4, 5, 9, 10, 18, 21, 22, 25, 28, 30, 32, 35, 37, 38, 40, 42, 44, 46, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 58, 60, 63, 65, 66, 68, 70, 73, 74, 76, 78, 80, 82, 83, 84, 87, 88, 90, 92, 94, 97, 98, 100, 106, 111, 114, 116, 119, 124, 126, 132, 134, 136, 138, 139, 140, 142, 144, 150, 152, 153, 154, 158, 160, 162, 163, 164, 165, 171, 172.

ISBN 978-3-517-09741-1

www.suedwest-verlag.de



Cecilie Hauge Ågotnes

FODMAP

BESCHWERDEFREI GENIESSEN BEI REIZDARM

südwest

INHALT

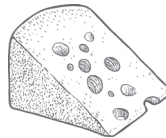
CECILIES GESCHICHTE	6
FODMAP: EINE EINFÜHRUNG	8
Was ist das Reizdarmsyndrom?	8
Was heißt FODMAP?	10
Eine praktische Annäherung	12
Die häufigsten Fragen	20
Leben mit der Low-FODMAP-Diät	23
Über die Rezepte	27



FRÜHSTÜCK	29
Frühstücksmuffins	30
Süße Scones	32
Frischkäse	35
Eingeweichte Haferflocken mit Joghurt und Beeren	36
Müsli mit Nüssen und Samen	37
Pancakes	38
Vanille-Crêpes	40
Himbeersmoothie	42
Grüner Smoothie	42
Rührei mit Räucherlachs	43
Im Ofen gebackenes Omelett	44



SUPPEN, SALATE & LEICHTE GERICHTE	47
Rinderbrühe	48
Garnelenbrühe	49
Karottencremesuppe	50
Klassische Tomatensuppe	53
Fischsuppe mit Lachsklößchen	54
Regenbogen-Quinoa-Salat	56
Roher Sprossensalat	58
Cremiger Nudelsalat mit Hähnchen	59
Rucola-Serrano-Schinken-Salat	60
Halloumi-Himbeer-Salat	62
Reis mit Rindfleisch, Spinat und Karotten	63
Lachs-Sashimi	65
Lachsküchlein	66
Schinken-Spinat-Quiche	68
Sandwichbrötchen aus Brandteig	70
Eiersalat-Sandwich	73
Vollkornwaffel-Sandwich	74



SNACKS & BEILAGEN	77
Hähnchen-Kebabs mit Serrano-Schinken	78
Reistortillas	80
Frühlingsrollen	82
Sommerrollen	83

Kartoffelsalat	84
Zweierlei Kartoffeln	87
Karottenpüree	88
Sautierte grüne Bohnen mit Karotten und Speck	90
Focaccia	92
Pikante Muffins mit Karotten, Schinken und Käse	94
Hafer-Energieriegel	96
Croûtons	97
Knäckebrot	97
Salzige Cracker	98



HAUPTGERICHTE	101
Selbst gemachte Nudeln	102
Lasagne	104
Weißer Pizza mit Hähnchen	106
Chili-Rindfleisch-Nudeln	108
Carbonara-Reisnudeln	110
Gebackener Kabeljau mit Pesto und Serrano-Schinken	112
Barbecue-Garnelen	114
Hähnchenauflauf	116
Wärmender Rindfleischartopf	118
Würziges Lammcurry	119
Fleischbällchen in Tomatensauce	120
Wurstchen à la Stroganoff	123



SÜSSES	1254
Vanillecreme	126
Milchreis	126

Blaubeerkompott	128
Erdbeersorbet	128
Crème brûlée	130
Macarons	132
Schokomousse-Kuchen	134
Schoko-Traumkuchen	136
Schokomuffins	138
Zitronenmuffins	139
Karotten-Cupcakes	140
Hafer-Butterkekse	142
Schoko-Erdbeeren mit Schlagsahne	144
Karamellkuchen mit Haferkruste	146
Blaubeer-Crumble	148



SAUCEN & DRESSINGS	151
Cremesauce	152
Senfsauce	152
Béchamelsauce	153
Cremiges Ketchup	153
Braune Sauce	154
Rotweinsauce	157
Tomatensauce	158
Grillsauce	160
Mayonnaise	162
Sauerrahmdressing	163
Basilikumpesto	164
Balsamicoreme	164
Cremiges Kräuterdressing	165

Low-FODMAP-Produkte	167
Weitere Informationen	172
Register	173
Danksagungen	176

CECILIES GESCHICHTE

Probleme mit dem Bauch hatte ich schon immer, und vor zehn Jahren bekam ich nach einer eingehenden Untersuchung durch einen Spezialisten die Diagnose Reizdarmsyndrom. Damals war ich erleichtert, dass ich nichts Ernsthafteres hatte, aber ab Herbst 2013 ging es mir nach und nach immer schlechter, und im Dezember desselben Jahres konnte ich gar nichts mehr essen, ohne fürchterliche Bauchkrämpfe und Durchfall zu bekommen. Ich nahm innerhalb weniger Wochen sechs Kilogramm ab, und in schierer Verzweiflung beschloss ich, die Low-FODMAP-Diät auszuprobieren, die Dr. Sue Shepherd an der australischen Monash University entwickelt hatte. Heute wird die Diät von Magen-Darm-Spezialisten in vielen Ländern – darunter meine Heimat Norwegen – empfohlen.

Das Reizdarmsyndrom (RDS) ist die weltweit häufigste Darmerkrankung und betrifft rund 15 Prozent der Bevölkerung. Aber nur etwa 30 Prozent der Erkrankten wissen genau, woran sie leiden. Viele leben einfach mit unklaren Magen-Darm-Problemen, die ein Reizdarmsyndrom sein können oder auch nicht. So oder so beruhigt eine Low-FODMAP-Ernährung Ihren Bauch, indem sie Nahrungsmittel, die den Darm reizen können, reduziert. Da ich weder Ärztin noch zugelassene Ernährungsberaterin bin, beschreibe ich die Diät nur allgemein; jeder muss selbst auf seinen Körper hören und die Diät daran anpassen.

Ich habe viel darüber gelernt, was ich essen bzw. vermeiden sollte, aber es war nicht leicht, Rezepte zu finden, die mich mein Essen wieder genießen ließen. Weil ich immer gern gekocht hatte, nahm ich meine neue Ernährungsweise als Herausforderung an und begann, mit Low-FODMAP-Lebensmitteln zu experimentieren.

Die Rezepte in diesem Buch entstanden durch Versuch und Irrtum, nach vielen langweiligen und ein paar wirklich ungenießbaren Gerichten. Glücklicherweise bin ich stur wie ein Esel, und heute genießt meine Familie jeden Tag meine gesunde und köstliche Low-FODMAP-Küche. Irgendwann erkannte ich, dass auch andere Leute Rezepte für einfache Dinge wie Saucen und Desserts wollten. Deshalb rief ich meinen Blog www.lowfodmapblog.com ins Leben.

Das Feedback ist unglaublich positiv, und ich teile hier gern meine Lieblingsrezepte mit Ihnen. Viele sagen, sie mögen meine Art, wie ich meine Erfahrungen weitergebe, sowohl über meine Diät als auch über das Reizdarmsyndrom. Ob dies nun bei Ihnen diagnostiziert wurde oder Sie einfach einen trägen Darm haben: Meine erprobten Rezepte sollen Ihren Bauch beruhigen. Genießen Sie sie!

FODMAP: EINE EINFÜHRUNG

WAS IST DAS REIZDARMSYNDROM?

Das Reizdarmsyndrom (RDS) ist ein Oberbegriff für Beschwerden in Magen und Darm, die nicht auf eine andere Krankheit zurückzuführen sind. Sie sind die häufigsten Probleme, die Menschen mit ihrem Verdauungssystem haben, und schätzungsweise sind 10 bis 20 Prozent der Weltbevölkerung vom RDS betroffen. Die Krankheit ist lästig, aber nicht gefährlich. Die gängigsten Symptome sind:

- Blähungen und Bauchschmerzen, die nach dem Stuhlgang oder Gasentweichung verschwinden
- Darmgase, Magenknurren und Völlegefühl
- Durchfall oder plötzlicher Stuhldrang
- Verstopfung
- schleimiger Stuhl
- unvollständige Darmentleerung

Das RDS plagt viele von uns unterschiedlich stark, aber die Ursachen der Symptome sind häufig schwer zu finden. Falls Sie regelmäßig unter einem oder mehreren der genannten Symptome leiden und bei Ihnen keine andere Erkrankung diagnostiziert wurde, leiden Sie wahrscheinlich an RDS.

Derzeit ist RDS zwar nicht heilbar, es ist aber gut dokumentiert, dass eine der Hauptursachen unverdaute Kohlenhydrate sein können. Symptome wie die oben aufgeführten treten auf, wenn unverdaute Kohlenhydrate den Dickdarm passieren. In kleinen Mengen können wir sie gut bewältigen, wenn sie aber zu viele werden, können Probleme auftreten, die individuell unterschiedlich wahrgenommen werden. Das Beste, was Sie tun können, ist zu lernen, mit der Krankheit zu leben und Ihren Lebensstil und Ihre Ernährung so anzupassen, dass die Symptome gelindert werden.

PSYCHISCH ODER PHYSISCH?

Obwohl RDS eine der häufigsten Magen-Darm-Erkrankungen ist, wissen wir nicht genau, wodurch es verursacht wird. Man ging lange davon aus, dass es eine psychosomatische Krankheit sei, dass sich also ein psychisches Problem in einer physischen Auswirkung auf den Körper äußert. Tatsächlich belegen zahlreiche

Studien, dass Menschen mit RDS häufig auch mit Problemen wie Ängsten oder Depressionen sowie unklaren Symptomen wie Müdigkeit und Gelenkschmerzen zu kämpfen haben.

Doch laut Professor Trygve Hausken, der an der Haukeland-Universitätsklinik in Bergen über RDS forscht, ist RDS eine rein physische Krankheit, und viele Menschen entwickeln erst in der Folge ihrer Magen-Darm-Probleme auch psychische Störungen.

Frauen sind von RDS viel häufiger betroffen als Männer. Der Rat aus dem medizinischen Lager lautet für gewöhnlich: »Entspannen Sie sich, versuchen Sie, ein normales Leben zu führen, und ernähren Sie sich gesund!« Doch nicht alle RDS-Patienten fühlen sich gleich schlecht, und die Symptome variieren individuell beträchtlich. An einem Ende des Spektrums sind jene, die sich selbst gar nicht als krank beschreiben, nur hier und da Symptome verspüren und sich nichts daraus machen, dass ihr Bauch zuweilen ein Eigenleben führt. Am anderen Ende sind die Menschen, die 15- bis 20-mal am Tag – oder aber zwei Wochen lang gar nicht – zur Toilette müssen. Manche werden täglich von Übelkeit geplagt und fühlen sich ständig unwohl. Viele von ihnen haben auch andere Erkrankungen wie etwa Myalgische Enzephalomyelitis, Fibromyalgie oder chronische Migräne.

Die meisten von uns hatten wohl schon Durchfall und Blähungen, ohne sich krank zu fühlen. Darmgase sind jedoch schmerzhaft und lästig, und es ist unangenehm, wenn man immer mal wieder Gas entweichen lassen muss. Es hat durchaus einen Grund, dass Babys bei Koliken stundenlang weinen!

Sehr viele Menschen fühlen sich mit ihren Bauchproblemen alleingelassen. Kaum jemand spricht über seine Verdauung, und viele Frauen finden es peinlich, einen aufgeblähten Bauch zu haben und schwanger auszusehen, wenn sie es nicht sind. Es ist lästig, wenn Ihr Bauch sich anhört, als übe darin ein winziges Orchester, und Sie plötzlich zum WC rennen müssen. Darüber hinaus empfinden viele die Untersuchungen, die ihnen möglicherweise bei einem Arztbesuch drohen, als erniedrigend. Wie die meisten Menschen, die sich als chronisch krank erleben, plagen sie auch Ängste vor der Zukunft. Sie befürchten beispielsweise, niemals einen Partner zu finden. Und jene, die einen Partner haben, haben Angst, ihn zu verlieren. Es nützt nichts, sich über solche Dinge Sorgen zu machen, aber es ist schwer, damit aufzuhören!

Unglücklicherweise isolieren sich RDS-Patienten häufig selbst. Durchfälle oder Darmgase können das Zusammensein mit anderen anstrengend machen. Niemand möchte unter Leuten sein, wenn er ständig zur Toilette muss, stimmt's? Bauchschmerzen sind unangenehm, und wenn

Ihr Bauch aufgebläht und schmerzempfindlich ist, ist es schwer, Kleidung zu finden, die passt.

Wenn Ihnen das bekannt vorkommt: Sie sind damit nicht allein! Ich empfehle Ihnen dringend, sich Hilfe und Ratschläge zu holen, entweder von einem guten Freund, einem Psychologen oder – wenn Sie einfach jemanden zum Reden brauchen – in einem der vielen Online-Foren. Auf Facebook gibt es geschlossene Gruppen (nur Mitglieder sehen dort, was Sie posten), und für viele bedeutet es eine große Hilfe, wenn sie sich mit anderen Betroffenen unterhalten können. In diesen Foren finden Sie Menschen, die sich seit Langem nach der Low-FODMAP-Diät ernähren. Sie können Fragen zur Diät stellen und um Tipps bitten, sich aber auch über RDS-Medikamente, ärztliche Untersuchungen und über die Erkrankung allgemein austauschen. Für viele Patienten ist es schlicht erleichternd zu wissen, dass sie nicht allein sind! Solche Foren sollten aber nicht Ihre einzige Informationsquelle sein, sondern nur zusätzlich zu Empfehlungen von Medizinern genutzt werden.

WAS HEISST FODMAP?

FODMAP steht für »Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols« (vergärbare Mehrfach-, Zweifach- und Einfachzucker und mehrwertige Alkohole) und ist der Oberbegriff für schwer verdauliche Kohlenhydrate. Ihre Gemeinsamkeit besteht darin, dass der Dünndarm sie nicht aufbrechen und vollständig absorbieren kann, sodass ein beträchtlicher Teil in den Dickdarm gelangt. Dort absorbieren die unverdauten Kohlenhydrate Flüssigkeit und lösen eine Fermentation aus. Diese Gärung sorgt für Probleme mit Gasbildung, Blähungen, Durchfall und/oder Verstopfung. Zu einem gewissen Grad passiert das in uns allen, doch Menschen mit RDS reagieren viel empfindlicher auf dieses Gas und fühlen sich unbehaglich, wenn es sich im Verdauungstrakt ausdehnt.

1999 entwickelte Dr. Sue Shepherd an der Monash University in Australien die Low-FODMAP-Diät. Die Forscher glaubten, dass eine Ernährung mit weniger komplexen Kohlenhydraten RDS-Patienten helfen könnte. Im April 2013 veröffentlichten Shepherd und ihre Kollegen die Ergebnisse einer systematischen Untersuchung aller Studien zur Low-FODMAP-Diät. Sie stellten fest, dass viele Daten auf eine klare Verbindung zwischen Nahrungsmitteln und RDS-Symptomen hinwiesen und dass eine an komplexen Kohlenhydraten arme Ernährung bei den meisten Patienten die Symptome lindern kann. Laut den Forschern fühlen sich 70 Prozent der RDS-Patienten bei einer Low-FODMAP-Diät besser. Auf Seite 14 finden Sie eine Liste mit FODMAP-armen sowie FODMAP-reichen Nahrungsmittelgruppen. Sie kann Ihnen helfen, die Dinge zu erkennen, die Ihre Probleme verursachen könnten.

WEIZENMEHL UND GLUTEN

Weil das Monash-Programm eine glutenfreie Ernährung empfiehlt, denken viele Menschen, dass Gluten reich an FODMAP sei. Das ist aber nicht der Fall. Gluten ist ein Protein, und FODMAP sind, wie bereits erklärt, Kohlenhydrate. In Weizen- und anderen glutenhaltigen Mehlen sind es tatsächlich die Fructane, die reich an FODMAP sind. Glutenfrei wird deshalb empfohlen, weil genau die Mehle, die Gluten enthalten, auch Fructane enthalten: Es ist leichter, sich an eine glutenfreie Ernährung zu halten als an eine »fructanfreie«.

Wenn Sie nicht gerade an Zöliakie leiden, wirkt sich eine geringe Menge an Weizen, beispielsweise in Saucen, wahrscheinlich nicht negativ aus. Weizen enthält nur wenige Fructane und verursacht in kleinen Mengen im Allgemeinen kaum Schäden. Eine Scheibe Brot etwa wird auf der Monash-App als FODMAP-arm gelistet.

Das Problem ist jedoch, dass viele Menschen jeden Tag eine gewaltige Menge an Weizen verspeisen, zum Beispiel eine Scheibe Brot zum Frühstück, Nudeln zum Abendessen und zwischendurch immer mal wieder Brot als Snack. So füllt sich der FODMAP-Korb schneller, als einem lieb sein kann!

Hafer

Viele schwören auf glutenfreie Haferflocken. Es ist jedoch völlig unnötig, auf glutenfreie Haferflocken zurückzugreifen, solange Sie nicht an Zöliakie leiden. Hafer enthält kaum Fructane, und genau darauf müssen Sie bei der FODMAP-Diät achten. Laut Monash-App gilt ½ Cup (45 Gramm) Haferflocken als low-FODMAP.

Dinkel

Dinkel enthält weniger Fructane als Weizen, ist aber nicht völlig fructanfrei. Manche Menschen vertragen Dinkel besser als Weizen, probieren Sie es einfach aus. Ich selbst habe in der Ausscheidungsphase keinen Dinkel gegessen, später aber durchaus.

Anmerkung: Ein Sauerteig-Dinkelbrot ist die beste Option, weil die Fermentierung die Fructane aufspaltet..

EINE PRAKTISCHE ANNÄHERUNG

Ich begann im Dezember 2013 mit der Low-FODMAP-Diät. In den ersten Wochen wurden meine Symptome immer schlimmer, und ich war kurz davor aufzugeben. Zum Glück fand ich zufällig heraus, dass ich Maismehl nicht vertrug, obwohl es FODMAP-arm ist. Ich experimentierte mit zwei Arten von Keksen: einer mit und einer ohne Maismehl. An den Tagen, an denen ich Kekse mit Maismehl aß, fühlte ich mich schlechter, an den Tagen mit maismehlfreien Keksen ging es meinem Bauch viel besser.

Hatte ich erst mal erkannt, dass Maismehl einer meiner ärgsten Feinde war, erholte sich mein Bauch nach und nach. Ich hatte weniger Durchfall und weniger Blähungen. Wenn Sie mit einer Low-FODMAP-Diät anfangen wollen, müssen Sie daran denken, dass es nicht die eine, richtige Methode für alle gibt. Wir reagieren alle unterschiedlich, und Sie müssen herausfinden, was Ihr Bauch mag und was nicht und was in Ihren Ernährungsplan passt. Für manche ist es nützlich, wenn sie von einem Ernährungsberater begleitet werden, der über die Diät Bescheid weiß, anderen fällt es allein leicht. Es hängt von Ihren Problemen ab. Manche fühlen sich schon deutlich besser, wenn sie nur ein paar FODMAP-Nahrungsmittel reduzieren, andere müssen sich an eine strengere Diät halten.

Der Verzehr von FODMAP-Lebensmitteln hat einen kumulativen Effekt: Ich stelle mir die Empfindlichkeit gegen FODMAP-Produkte wie das Füllen eines Korbs vor, der mit jedem Essen voller wird. Ist er gefüllt, fühlen Sie sich schrecklich. Wenn Sie nur wenig Weizenmehl am Tag verspeisen, geht es Ihnen vielleicht gut. Essen Sie an einem anderen Tag etwas Weizenmehl und trinken Milch, geht es Ihnen eventuell auch noch gut. Wenn Sie dann aber ein paar Apfelscheiben dazu verzehren, fühlen Sie sich vielleicht richtig krank. Ob Sie nun auf das Weizenmehl, die Milch oder die Apfelscheiben reagieren, ist schwer zu sagen. Es könnte zu viel FODMAP in der Summe oder auch nur eines der Lebensmittel gewesen sein.

Wie gesagt: Bei der Diät geht es darum, Nahrungsmittel mit hohem FODMAP-Gehalt zu reduzieren oder ganz zu meiden. Ich aß anfangs ausschließlich »sichere« Dinge, also Low-FODMAP-Lebensmittel, von denen ich wusste, dass ich sie vertrage. Bei mir (und vielen anderen) sind dies unbehandeltes Fleisch, Fisch, Hähnchen, Reis, Kartoffeln und Eier. Viele können auch glutenfreie Mehlmischungen essen. Diese enthalten jedoch mehrere Mehlarnten, und wenn Sie wochenlang die strikte Diät befolgt haben und noch immer Bauchschmerzen und Durchfall haben, können diese es erschweren, den tatsächlichen Verursacher herauszufinden. Wie erwähnt: Einer meiner größten Feinde war Maismehl, obwohl es FODMAP-arm ist.

Nach fünf bis sechs Wochen, als ich mich schon recht gut fühlte, führte ich nach und nach wieder andere Lebensmittel ein. Ich weiß, dass Sue Shepherd eine Liste erstellt hat, wie man dabei vorgehen sollte (siehe Kasten unten), aber ich wollte mit etwas anfangen, das ich vorher am meisten vermisst hatte, also begann ich mit Zwiebeln und Knoblauch. Viele vermissen Weizenmehl am meisten und fangen damit an, ehe sie zu Nahrungsmitteln derselben Gruppe (Fructane) übergehen, beispielsweise zu Zwiebeln und Knoblauch. Da einige Lebensmittel mehrere Arten von FODMAP enthalten (Äpfel etwa haben sowohl Fructose als auch Polyole), ist es keine gute Idee, mit diesen zu beginnen. Und essen Sie anfangs keine großen Mengen eines bestimmten Nahrungsmittels, sondern steigern Sie die Portionen nach und nach. Beginnen Sie bei Weißbrot beispielsweise mit täglich einer viertel Scheibe über mehrere Tage. Falls Sie keine Reaktion verspüren, erhöhen Sie auf eine halbe Scheibe am Tag. So können Sie im Lauf der Zeit schließlich zwei Scheiben täglich verzehren.

An den Tagen, an denen ich Lebensmittel wieder einführte, aß ich sonst nur Sachen, die ich nachweislich gut vertrug, also keine zwei »unsicheren« Dinge am selben Tag. Sonst hätte ich nicht sagen können, was eventuell auftretende Probleme verursacht hatte.

Die Wiedereinführung von Speisen kann zeitaufwendig sein. Aber für Bauchschmerzen haben Sie niemals Zeit oder Lust! Ich weiß, dass viele neue Lebensmittel einführen, wenn sie nichts Wichtiges vorhaben. Das versuche ich auch. Ab und zu gebe ich auch der Versuchung nach, etwas zu essen, von dem ich weiß, dass es mir schadet. Das mache ich aber nur, wenn ich am nächsten Tag nichts vorhabe, damit ich zu Hause bleiben kann, falls ich mich besonders schlecht fühle.

WIEDEREINFÜHRUNG VON NAHRUNGSMITTELN

Dr. Sue Shepherd, Begründerin der Low-FODMAP-Diät, empfiehlt eine bestimmte Reihenfolge für die Wiedereinführung von Speisen. Ihre Begründung: Viele Nahrungsmittel enthalten mehr als ein FODMAP, und durch das Ausprobieren in dieser Reihenfolge kann man Fehlinterpretationen vermeiden.

REIHENFOLGE BEIM AUSPROBIEREN VON LEBENSMITTELN:

Polyole wie Pilze, Blumenkohl, künstliche Süßstoffe

Lactose (Disaccharide) wie Milch, Joghurt, Weichkäse, Ziegenkäse

Fructose (Monosaccharide) wie Mango, Honig, frische Feigen

Fructane (Oligosaccharide): Getreide wie Weizen, Roggen, Gerste sowie Zwiebeln, Knoblauch

Galactane (Oligosaccharide) wie Bohnen, Linsen, Erbsen

FODMAP IN DEN GÄNGIGSTEN LEBENSMITTELN

Lebensmittelgruppe	FODMAP-arm (kann verzehrt werden)	FODMAP (sollte reduziert werden)
Obst	Blaubeeren, Trauben, Kiwis, Zitrusfrüchte, Himbeeren, Erdbeeren, unreife Bananen	Äpfel, Birnen, Mangos, Dosenobst, Wassermelonen; Trockenfrüchte; Obstsäfte
Gemüse	Karotten, Sellerie, grüne Salate, Spinat, Oliven, Kartoffeln	Spargel, Brokkoli, Rosenkohl, Bohnen, Hülsenfrüchte, Kohl, Fenchel, Knoblauch, Zwiebeln, Avocados
Getreide/ Cerealien	Reis, Hafer, Polenta, Maisstärke, Buchweizen, Quinoa; glutenfreies Brot, Nudeln, Cerealienprodukte	Roggen, Gerste, Weizen
Milchprodukte	Lactosefreie Milch, lactosefreier Joghurt, lactosefreie Sahne und saure Sahne; Reismilch; weißer Hartkäse, Schimmelkäse (Brie, Camembert etc.); lactosefreie Eiscreme, Eiscreme auf Reisbasis	Milch, Eiscreme, Sahne, saure Sahne, Ziegenkäse, Frischkäse, weicher weißer Käse
Süßungsmittel	Zucker, Glucose, Sirup; alle Süßstoffe, die nicht auf -ol enden, z. B. Aspartam	Sorbitol, Mannitol, Isomalt, Maltitol, Xylitol, Honig

Anmerkung: Fleisch, Fisch, Eier und Fette/Öle enthalten keine FODMAP.

Inulin und FOS (Fructooligosaccharide)/Probiotika sind wasserlösliche Ballaststoffe, die allgemein gut für den Magen, aber dennoch reich an FODMAP sind, und viele Menschen reagieren darauf. Sie sind in Produkten enthalten, bei denen der Ballaststoffgehalt erhöht wird, etwa Fruchtjoghurt oder glutenfreie Produkte. FOS oder Inulin werden oft auch probiotischen (mit Milchsäurebakterien angereicherten) Produkten und nahrhaften Getränken zugefügt.

LOW-FODMAP-NAHRUNGSMITTEL

Viele Menschen merken, dass sie unterschiedlichste Speisen vertragen, etwa mehr Ballaststoffe als ich, während andere noch vorsichtiger sein müssen. Die Rezepte in diesem Buch sind auf einen empfindlichen Magen abgestimmt, wenn Sie aber grob geschrotetes Mehl und Gemüse vertragen, können Sie natürlich das Mehl teilweise durch Vollkornmehl ersetzen und mehr Gemüse hinzufügen.

MEHL

Viele Menschen mit RDS reagieren auf Ballaststoffe. Auch ich bekomme schon von der kleinsten Menge davon Durchfall, weshalb ich glutenfreie Vollkornmehle meide und feines Mehl bevorzuge. Low-FODMAP sind fertige glutenfreie Mischungen, Kartoffel-, Reis- und Maismehl, Maisstärke, Sorghum sowie Hirse-, Buchweizen- und Quinoamehl. Backpulver und -natron sind ebenfalls sicher.

GEMÜSE

Low-FODMAP sind Spinat, Tomaten, Karotten, Gurken, Paprikaschoten, der grüne Teil von Frühlingszwiebeln, Schnittlauch und Grünkohl. Viele fragen sich, warum Gemüse wie Rotkohl, Brokkoli und Steckrüben ebenfalls als FODMAP-arm bezeichnet werden. Bedenken Sie: Viele Sorten werden erst ab einer bestimmten Menge FODMAP-reich. Auch sollte man nicht zu viele verschiedene Sorten gleichzeitig essen, weil man damit schnell ans FODMAP-Limit gelangt. Da Ballaststoffe problematisch sein können, ist es möglich, dass Sie auf bestimmte Sorten reagieren, obwohl sie als low-FODMAP gelten.

FRÜCHTE UND BEEREN

Low-FODMAP sind zum Beispiel Cantaloupe-Melonen, Weintrauben, Orangen, Kiwis, Ananas, Erd-, Blau- und Himbeeren sowie unreife Bananen. Hier gilt dieselbe Regel wie für Gemüse: Eine kleine Menge ist normalerweise in Ordnung, es gibt aber eine Obergrenze, denn viele Früchte, auch Low-FODMAP-Sorten, enthalten Fructose. Um Ihr persönliches Limit herauszufinden, müssen Sie sich einfach durchprobieren. Ich rate Ihnen beispielsweise, nicht mehrere Orangen, Kiwis, Ananasscheiben und Erdbeeren an einem Tag zu essen. Das könnte in einer Katastrophe enden, nicht nur für RDS-Betroffene. Ballaststoffe in Früchten können einen empfindlichen Darm ebenfalls reizen.

MILCHPRODUKTE

Low-FODMAP sind alle lactosefreien Milchprodukte sowie Hart- und Hüttenkäse, die von Natur aus wenig Lactose enthalten. Auch Streichkäse gibt es in lactosearmen Versionen. Die meisten Menschen, auch jene mit Lactoseintoleranz, werden mit kleinen Mengen Lactose fertig. Butter enthält sehr wenig Lactose und wird von den meisten gut vertragen. Da ich ein Fan von Produkten bin, die die

meisten Supermärkte führen, kaufe ich keine teure lactosefreie Butter. Ich komme mit normaler gut klar, obwohl ein Bluttest ergab, dass ich lactoseintolerant bin.

SÜSSUNGSMITTEL

Low-FODMAP sind Zucker, Maissirup, Aspartam und Stevia, nicht aber Honig oder fructosereicher Maissirup. Über Saccharin (oder Erythritol) wird viel diskutiert: Einige meinen, es könne verwendet werden (weil die Moleküle kleiner als in anderen Zuckern und Alkoholen sind und deshalb so gut wie keine Kohlenhydrate enthalten), andere bestreiten das. Da Saccharin also offenbar grenzwertig ist, würde ich es erst in der Wiedereinführungsphase probieren.

Viele glauben, dass Zucker reich an FODMAP sei, er ist es aber nicht. Zucker besteht teils aus Glucose und teils aus Fructose, und die meisten Menschen vertragen Zucker gut, wenngleich in mäßigen Mengen. Sie müssen das selbst ausprobieren, da die einen Zucker vertragen, die anderen nicht. Wollen Sie Zucker vermeiden, ersetzen Sie ihn durch einen Süßstoff wie Stevia. Ich vertrage Zucker recht gut und habe daher kaum Erfahrung im Kochen mit Stevia. Im Geschmack ist es normalem Zucker ziemlich ähnlich, aber es kann kompliziert sein, in Rezepten Zucker durch Stevia zu ersetzen, weil es sehr viel süßer ist. Im Internet, in Büchern und auf den Stevia-Packungen finden Sie Rezepte und Tipps.

Anmerkung: Glucose unterstützt den Abbau von Fructose. Wenn etwas also mehr Glucose als Fructose enthält, ist es low-FODMAP. Lebensmittel mit Glucose-Fructose-Sirup können deshalb auch gut vertragen werden.

KRÄUTER UND GEWÜRZE

Frische wie getrocknete Kräuter sind low-FODMAP. Da wir Zwiebeln und Knoblauch meiden müssen, empfehle ich, mit reichlich Kräutern zu würzen. Cayennepfeffer und Ingwer sind sehr gute Alternativen zu Knoblauch. Auch wenn sie nicht denselben Geschmack liefern, sorgen sie doch für einen kulinarischen Kick. Beachten Sie aber, dass manche Menschen auf scharfe Gewürze wie Chili und Cayennepfeffer empfindlich reagieren. Machen Sie Ihr Essen nicht zu scharf, wenn Sie wissen, dass es Ihre Verdauung irritiert. Seien Sie vorsichtig mit fertigen Gewürzmischungen und allen auf dem Etikett pauschal als »Gewürz« aufgeführten Zutaten – sie enthalten häufig Zwiebeln und/oder Knoblauch.

FLEISCH, FISCH UND EIER

Diese Nahrungsmittel sind Proteine, das heißt, Sie können sie uneingeschränkt zu sich nehmen. Achten Sie aber darauf, dass Fleisch und Fisch nicht in Zwiebeln oder Knoblauch eingelegt sind und dass Produkte wie Fischfrikadellen, Würste und Buletten frei von Zwiebeln, Knoblauch, Milchprodukten und Weizen sind.

GETRÄNKE

Low-FODMAP sind zum Beispiel Wasser, lactosefreie Milchprodukte, Filterkaffee, Fruchtsäfte und Getränke, die keine High-FODMAP-Früchte und/oder Süßstoffe mit der Endung »-ol« (siehe Tabelle Seite 14) enthalten. Kaffee ist zwar low-FODMAP, kann aber bei manchen Menschen Reaktionen hervorrufen. Alkohol ist zumeist low-FODMAP, Vorsicht ist jedoch bei süßen Drinks wie Sherry oder Portwein angebracht sowie bei kohlenstoffhaltigen Mixgetränken – sie können Fructose enthalten, auf die viele empfindlich reagieren.

UMSTRITTENE NAHRUNGSMITTEL

Über manche Produkte herrscht Uneinigkeit: Laut Monash ist z. B. Dinkel nur low-FODMAP, wenn er zu Sauerteig verarbeitet ist, nach anderen Informationsquellen ist er immer low-FODMAP. Monash sagt das eine, Ernährungsberater etwas anderes, und viele Websites vertreten ihre ganz eigene Meinung. Ich vertraue Monash am meisten, weil sie die Nahrungsmittel im eigenen Labor testen. Habe ich Zweifel, ob ich ein Produkt vertragen oder nicht, probiere ich es in kleinen Mengen, um zu sehen, wie mein Magen darauf reagiert.

ZWIEBELN UND KNOBLAUCH

Zwiebeln und Knoblauch gehören zu den »schlimmsten Übeltätern«, und sogar gesunde Menschen ohne Magen-Darm-Probleme oder RDS reagieren empfindlich darauf. Den grünen Teil von Frühlingszwiebeln dürfen Sie essen, weil die Fructane sich ausschließlich in den weißen Teilen befinden. Der grüne Teil von Frühlingszwiebeln wie auch Schnittlauch sind gute Würzzutaten, wenn Sie Zwiebeln und Knoblauch nicht vertragen. Manch einer reagiert aber auch auf Frühlingszwiebelgrün – es hängt einfach davon ab, wie empfindlich man ist. Es bietet sich deshalb an, erst einmal kleine Mengen zu probieren.

Da die Fructane im Knoblauch wasserlöslich sind, kann mit Knoblauch aromatisiertes Öl verwendet werden. Sie können es entweder fertig kaufen (das Problem ist jedoch, dass Sie bezüglich der Qualität oft nicht sicher sein können) oder es selbst herstellen: Knoblauchzehen klein hacken und im Öl bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten anschwitzen. Den Knoblauch herausnehmen und wegwerfen und das Öl für Salate oder zum Braten verwenden. So landen die Fructane nicht im Öl, der Knoblauch trägt nur sein Aroma bei.

Anmerkung: Das Öl muss sofort verwendet und sollte nicht gelagert werden, da sich sonst Bakterien bilden und zu schweren Lebensmittelvergiftungen führen können. Am sichersten ist es, das Knoblauchöl in kleinen Mengen herzustellen, kurz bevor Sie es verwenden wollen.