

## Inhalt

### Kapitel 1 – FODMAPs ..... 13

Was ist die FODMAP-Diät? .....	14
Was sind FODMAPs? .....	14
Sind alle Kohlenhydrate FODMAPs? .....	17
Wie verursachen FODMAPs Symptome? .....	18
Was ist neu an der FODMAP-Idee? .....	18
Welche Substanzen verbergen sich hinter den FODMAPs? .....	20
Oligosaccharide .....	21
Disaccharide .....	22
Monosaccharide .....	23
Polyole .....	23
Häufig vorkommende FODMAPs .....	24
Laktose .....	25
Wo ist Laktose enthalten? .....	27
Fruktose .....	28
Wie Fruktose aufgenommen wird .....	29
Was passiert mit Fruktose im Dickdarm? .....	30
Wieso ist Fruktose so attraktiv für die Lebensmittelherstellung? .....	30
Welche Rolle spielt das Verhältnis von Glukose zu Fruktose? .....	32
Schadet der erhöhte Fruktoseanteil in der Ernährung? .....	34
Warum steigt der Fruktosegehalt in unserer Ernährung? .....	35
In welchem Maße steigt der Fruktosekonsum? .....	36
Fruktane .....	37
Was passiert mit Fruktanen im Darm? .....	38
Galaktane und Galakto-Oligosaccharide .....	38
Natürliche und synthetische Polyole .....	40

### Kapitel 2 – Wann machen FODMAPs Probleme? ..... 43

Welche Beschwerden machen FODMAPs? .....	44
Verursachen FODMAPs bei allen Symptome? .....	44
Warum verursachen FODMAPs bei manchen Symptome? .....	45

Was passiert mit den FODMAPs im Dünndarm? .....	45
Was passiert mit den FODMAPs im Dickdarm? .....	46
Lassen sich die FODMAP-Effekte beim Menschen nachweisen? .....	47
Welche Endprodukte entstehen bei der Vergärung von FODMAPs? .....	47
Gibt es FODMAP-Effekte außerhalb des Darms? .....	48
Wie verursachen Darmgase Beschwerden? .....	48
Viszerale Hypersensitivität .....	50
Aktivität der Darmmuskulatur und Transportgeschwindigkeit .....	51
Veränderungen der Darmflora .....	51
Sind die FODMAP-Effekte nachweisbar? .....	52
Das synthetische FODMAP Laktulose .....	53

### **Kapitel 3 – Wer profitiert von einer FODMAP-Diät? ... 55**

Welche Erkrankungen verursachen Verdauungsbeschwerden? .....	56
Reizdarmsyndrom .....	57
Fruktosemalabsorption und Symptome trotz fruktosearmer Diät .....	58
Laktoseintoleranz und Symptome trotz laktosearmer Diät .....	59
Zöliakie .....	59
Weizenallergie und Weizensensitivität .....	60
Chronisch entzündliche Darmerkrankungen – Morbus Crohn und Colitis ulcerosa	63
Darmoperationen .....	64

### **Kapitel 4 – Diäten verstehen ..... 67**

Unverträglichkeiten auf die Spur kommen .....	68
Diäten bei einem Reizdarmsyndrom .....	70
Der schrittweise Weg zur FODMAP-Diät .....	71
Ernährungsempfehlungen zur symptomatischen Behandlung von Blähungen, Bauchschmerzen und weichem Stuhl .....	72
Was macht die FODMAP-Diät glaubwürdig? .....	73
Sind FODMAPs ungesund oder gefährlich? .....	74
Was passiert, wenn ein Gesunder eine FODMAP-Diät durchführt? .....	75
Ist mit Mangelzuständen zu rechnen? .....	75
Wie viele Mahlzeiten am Tag soll ich essen? .....	75
Ist der positive Effekt der FODMAP-Diät belegt? .....	76

Was ist resistente, was retrogradierte Stärke? .....	77
Was ist bei Ballaststoffen zu beachten? .....	77

## **Kapitel 5 – Aller Anfang ist schwer .....** 81

Wie kann ich FODMAPs in meiner Ernährung reduzieren? .....	83
FODMAP-Diät Phase 1 – streng FODMAP-arm .....	87
FODMAP-Diät Phase 2 – Wiedereinführung von Nahrungsmitteln .....	89
Wiedereinführen einzelner Lebensmittel .....	89
Wiedereinführen von FODMAP-Kategorien .....	90
FODMAP-Diät Phase 3 – Die langfristige Ernährung .....	90
Wenn die FODMAP-Diät nicht hilft. ....	91
Wie verhält es sich mit Käse? .....	92
Wie verhält es sich mit anderen Molkereiprodukten? .....	92
Wo ist noch Laktose enthalten? .....	94
Was gilt es beim Joghurt zu beachten? .....	94
Nimmt der Anteil an FODMAPs in unserer Ernährung zu? .....	95
Was ist mit Fleisch, Fisch, Huhn, Fetten und Ölen? .....	97
Wie sind Fertigprodukte zu werten? .....	97
Wie viele FODMAPs sind in warmen Getränken? .....	98
Wie viele FODMAPs sind in Schokolade? .....	100
Wie viele FODMAPs enthalten Süßigkeiten und Erfrischungsgetränke? .....	100
Verändert die Zubereitung den FODMAP-Gehalt? .....	100
Wie ersetze ich Zwiebeln und Knoblauch? .....	102
Welches Brot ist FODMAP-arm? .....	102
Ballaststoffe .....	104
Quellmittel, Bindemittel und Stabilisatoren. ....	104
Süßstoffe .....	104
Gewürze und Kräuter .....	105
Bitte kein FODMAP-freies Leben – der Umgang mit Fertigprodukten, Backwaren und Getränken .....	106
Fertige glutenfreie Mehlmischungen .....	107
Ersatzmehle selbst herstellen .....	108
Mehl-mischungen für Brot .....	108
Mehl-mischung für Kuchen und Gebäck mit Ei .....	108

Verträgt sich die FODMAP-Diät mit anderen Diäten? .....	111
FODMAP und vegetarische bzw. vegane Ernährung .....	111

## **Kapitel 6 – Rezepte ..... 113**

### **Frühstück ..... 115**

Müsli mit Blaubeeren, Kiwi und Mandarinen .....	116
Ananas-Minze-Drink .....	118
Blaubeeren-Granola .....	119
Erdbeer-Quinoa-Frühstück .....	120
Frühstücksomelett .....	122
Lemon Curd – Brotaufstrich .....	123
Amerikanische Pancakes mit Blaubeeren .....	124
Herzhaftes Tofu-Frühstück .....	125
Popeyes Orangen-Smoothie .....	126
Kiwi-Smoothie .....	126
Pochierte Eier .....	127

### **Vorspeisen ..... 128**

Kohlrabi-Karotten-Salat mit frischer Minze .....	129
Kopfsalat mal anders .....	130
Gebratene Aubergintaler .....	131
Mangold mit heißem Feta .....	132
Parmaschinken auf Fenchel-Dill-Salat .....	133
Hummus .....	134
Romanasalat mit Thunfisch .....	136
Tomatensuppe mit Parmesan .....	137
Feldsalat mit Hühnerbrust .....	138
Kürbissuppe mit Zitronengras und Kokosmilch .....	140
Avocado-Lachs-Tatar .....	141

### **Hauptspeisen ..... 142**

Lachs mit buntem Reis .....	143
Kartoffel-Zucchini-Gratin .....	144
Scharfe Hähnchenspieße mit Ananas .....	146
Spaghetti Carbonara .....	147
Ratatouille .....	148
Paprika aus dem Morgenland .....	149

Swiss Shepherd's Pie .....	150
Polenta mit Tomaten-Weißkraut-Gemüse .....	151
Thunfischsteaks mit Reissnudeln und Mangold .....	152
Spaghetti mit Tomaten und Mozzarella .....	153
Seelachs mit Polentaecken .....	154

## **Nachspeisen .....** 156

Kiwi-Kaltschale .....	157
Kokos-Panna-Cotta mit Kiwi .....	158
Bayerisch Creme mit heißen Himbeeren .....	160
Ananas-Erdbeer-Grütze mit Vanillesauce .....	161
Zartbittere Mousse au Chocolat .....	162
Hirse-Bananen-Kiwi-Dessert .....	164
Parfait mit gebrannten Mandeln .....	165
Himbeer-Sahne-Baiser .....	166
Kiwi-Orangen-Quarkdessert .....	167
Kürbiscreme .....	168
Polentakuchen mit frischen Erdbeeren .....	169
Mokka-Haselnuss-Creme .....	170

## **Brotrezepte .....** 172

FODMAP-armes Brot .....	174
Buchweizenbrot .....	175
Haferbrot .....	176
Buchweizen-Mais-Brot .....	178

## **Rezepte für den Brotbackautomaten .....** 179

Tapioka-Reis-Brot .....	180
Reis-Soja-Brot .....	180
Buchweizen-Hirse-Brot .....	181
Weizenfreies Weißbrot .....	181
Maisbrot .....	182
Kümmel-Hirse-Brot .....	183

## **Anhang .....** 185

Weitere Informationen .....	186
Wichtige Fachausdrücke erklärt .....	188
Stichwortverzeichnis .....	191
Rezepte .....	195