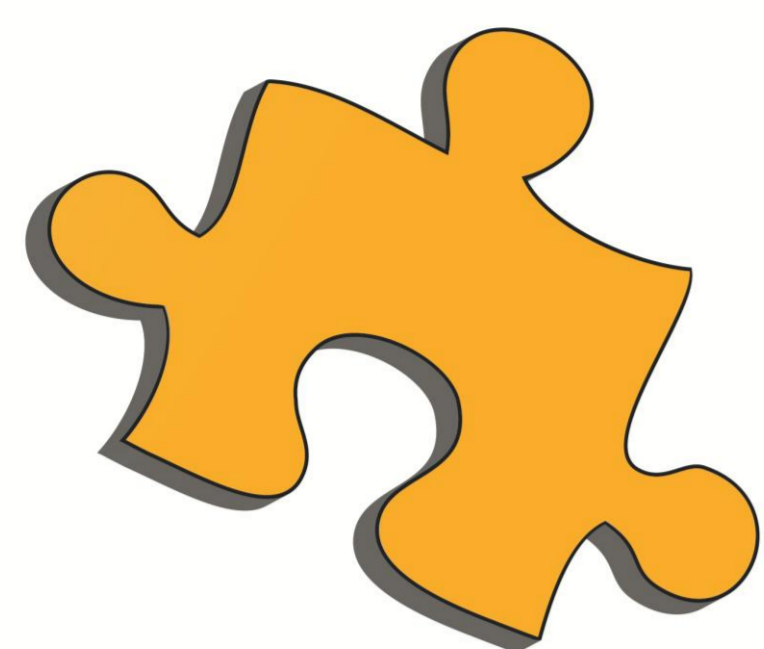


# Die FODMAP-arme Ernährung

Ein neuer Weg zur Behandlung von unspezifischen Magen-Darm-Beschwerden?

Dominique Scherrer, Silvia Maissen

Studiengang Ernährung und Diätetik (Bsc) Bachelor - Thesis 2011

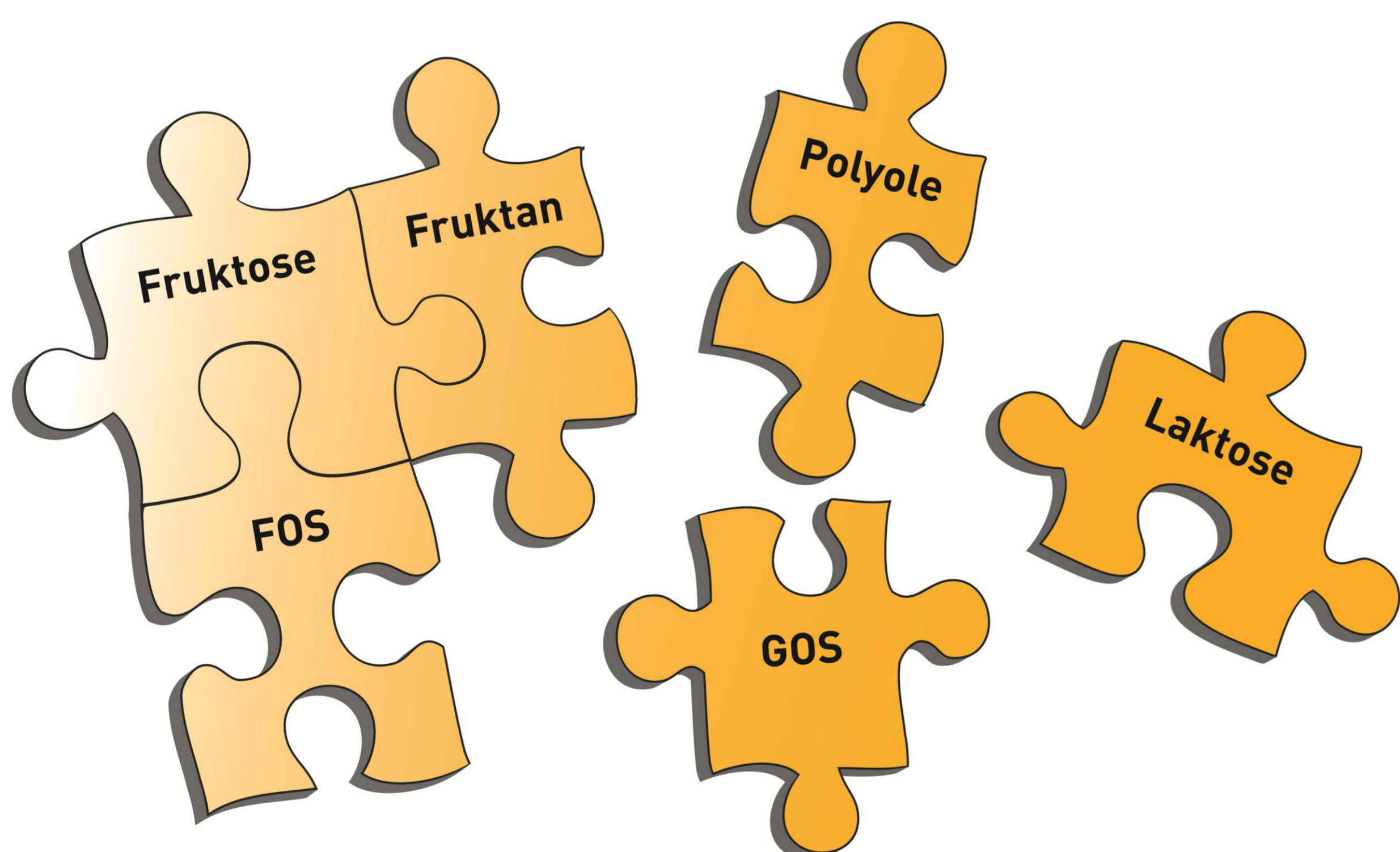


## Einleitung

Unspezifische Magen-Darm-Beschwerden kommen bei rund 15% der Weltbevölkerung vor und stellen im ernährungsberaterischen Berufsalltag eine grosse Herausforderung dar [1]. Ausserdem kann von einer hohen Dunkelziffer ausgegangen werden. Nur gerade 7% der Patientinnen und Patienten mit einem Reizdarmsyndrom absorbieren alle kurzkettigen Kohlenhydrate normal [2,3]. Die Symptome werden durch verschiedene, zusammenhängende oder sich beeinflussende Faktoren ausgelöst oder verstärkt. Zu diesen als Puzzleteile beschreibbaren Triggern gehören unter anderem die kurzkettigen Kohlenhydrate (FODMAPs) [4].

Das Akronym **FODMAP** steht für **F**ermentierbare **O**ligosaccharide, **D**isaccharide, **M**onosaccharide, und **(A**nd) **P**olyole. Die Diät setzt sich aus zwei Phasen zusammen. In der ersten Phase werden die FODMAPs auf ein Minimum reduziert, in der zweiten werden diese wieder bis zur individuellen Toleranzgrenze eingeführt.

In der Schweiz ist bis heute kein einheitliches Konzept oder Empfehlung vorhanden. Ausgehend von dieser Sachlage wird danach gefragt, inwieweit und inwiefern das FODMAP-Konzept auf der Basis theoretischer Grundlagen und Erfahrungen von anwendenden Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberatern auf die Schweiz übertragbar ist. Dabei bildet das evidenzbasierte, australische FODMAP-Konzept zur Behandlung von unspezifischen Magen-Darm-Beschwerden die Basis [4].



## Methodik

Für die Datenerhebung wurden vier offene, halbstandardisierte Interviews mit Ernährungsberaterinnen aus der Schweiz und Australien durchgeführt und mit einer qualitativen Inhaltsanalyse ausgewertet. Mittels offenen Fragen wurden Umsetzung, Anwendung, Erfolg und Schwierigkeiten des Konzeptes untersucht. Die Stichprobe wurde gezielt aufgrund folgender Kriterien gezogen: Erfahrung im Bereich Ernährung bei unspezifischen Magen-Darm-Beschwerden, Anwendung oder Kenntnisse der FODMAP-armen Ernährung.

## Ergebnisse

Bei der Umsetzung und Anwendung sind Unterschiede zwischen der Schweiz und Australien erkennbar. In Australien ist die FODMAP-arme Ernährung die erste diätetische Therapie bei einem Reizdarmsyndrom und wird somit bei unspezifischen Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt. Bis heute wird das FODMAP-Konzept in der Schweiz nur selten angewendet. Die Ergebnisse zeigen zudem, dass es eher bei Kohlenhydratmalassimilationen zum Einsatz kommt. Weiter ist die FODMAP-arme Ernährung erfolgreich und die Compliance ist als hoch einzustufen. Als grosse Schwierigkeit für die Übertragung wurden fehlende Guidelines genannt.

## Diskussion

Das FODMAP-Konzept ist auf die Schweiz übertragbar und Guidelines zur Umsetzung sind vorhanden. Für die erste Phase werden diese in der Literatur beschrieben und stimmen mit den Ergebnissen überein [4]. Weiter kann vermutet werden, dass in der Schweiz das FODMAP-Konzept sowie das umfängliche Anwendungsgebiet wenig bekannt sind. Für den Einsatz der Diät spricht der grosse Erfolg wie auch die hohe Compliance. Diese beiden Aspekte werden durch die Literatur bestätigt [4].

Aufgrund der geringen Stichprobe können die Ergebnisse nicht verallgemeinert werden.

## Schlussfolgerung

Das FODMAP-Konzept stellt ein gutes und wissenschaftlich basiertes Behandlungskonzept für die Schweizer Ernährungsberatung im Bereich der unspezifischen Magen-Darm-Beschwerden dar. Diese Arbeit ist die erste Untersuchung zur Anwendung und Umsetzung des FODMAP-Konzeptes in der Schweiz. Es sind jedoch noch weitere Studien notwendig, vor allem um den Langzeiterfolg zu eruieren.



## Literatur:

- Ong, D. K., Mitchell, S. B., Barrett, J. S., Shepherd, S. J., Irving, P. M., Biesiekierski, J. R., et al. (2010). Manipulation of dietary short chain carbohydrates alters the pattern of gas production and genesis of symptoms in irritable bowel syndrome [Electronic version]. *Journal of Gastroenterology and Hepatology*, 25,1366-1373.
- Spiller, R., Aziz, Q., Creed, F., Emmanuel, A., Houghton, L., Hungin, P., et al. (2007). Guidelines on the irritable bowel syndrome: mechanisms and practical management [Electronic version]. *Journal of Gastroenterology*, 56,1770-1798.
- Goldstein, R., Braverman, D., & Stankiewicz, H. (2000). Carbohydrate Malabsorption and the Effect of Dietary Restriction on Symptoms of Irritable Bowel Syndrome and Functional Bowel Complaints [Electronic version]. *Israel Medical Association Journal*, 2,583-587.
- Gibson, P. R., & Shepherd, S. J. (2010). Evidence-based Dietary Management of Fructan Gastrointestinal Symptoms: The FODMAP Approach [Electronic version]. *Journal of Gastroenterology and Hepatology*, 25(2),252-258.

## Kontakt:

Dominique Scherrer; sched9@bfh.ch, Silvia Maissen; maiss2@bfh.ch