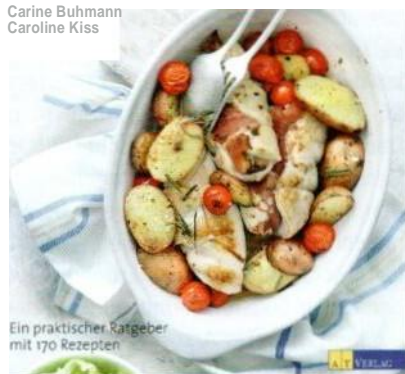


## Das FODMAP-Konzept

Leichte Küche bei Reizdarm

Carine Buhmann  
Caroline Kiss



Ein praktischer Ratgeber  
mit 170 Rezepten

VFED aktuell 153-2016



## Das FODMAP-Konzept - Leichte Küche bei Reizdarm

Bei FODMAP und der Ernährungstherapie bei Reizdarmsyndrom (RDS) ist sich die Fachwelt (noch) nicht einig. Während die einen unter dem FODMAP-Konzept ein strukturiertes, professionelles, begleitetes und individualisiertes Drei-Phasen-Ernährungskonzept verstehen (Australien, England, Schweiz), vermuten andere eine pauschalisierte FODMAP-Weglassdiät und lehnen diese strikt ab (Deutschland).

Umso mehr lohnt es sich, näher zu betrachten, was Schweizer Ernährungskolleginnen, die sich bereits seit mehreren Jahren mit dem FODMAP-Konzept beschäftigen, in ihrem vorliegenden Ratgeber sagen: Arzt und Ernährungsfachkraft sind ein Team.

Gleich zu Anfang wird deutlich, dass sich das FODMAP-Konzept nur an Personen mit gesicherter ärztlicher Diagnostik wendet (zum Beispiel Ausschluss von Zöliakie) und wie eng in der Schweiz Gastroenterologen mit Ernährungsfachkräften fachlich und personenzentriert kooperieren. Im Vorwort wird ausdrücklich die Beratung und Begleitung durch eine professionelle Ernährungsfachkraft empfohlen, die auf die spezifische und individuelle Situation des Patienten eingeht.

FODMAP ist keine Dauer-Diät, sondern ein dreistufiges FODMAP-Konzept. Auf 36 Seiten wird zunächst auf das Reizdarmsyndrom und danach auf das Konzept eingegangen. Nach einer circa vierwöchigen Eliminationsphase folgt eine individuell begleitete Toleranzfindungsphase, um danach zu einer Langzeiternährung überzuleiten, die keineswegs FODMAP-arm ist, sondern FODMAP-reduziert.

Es geht um ausgewogene Mahlzeiten, sprich auf ausreichend Eiweiss und Fett ist ebenfalls zu achten. FODMAP ist keine glutenfreie Ernährung, denn es geht bei Weizen, Roggen und Gerste nicht um Gluten, sondern um die Fruktane. Das Buch liefert zahlreiche Informationen über RDS und das FODMAP-Konzept sowie auf mehr als 150 Seiten viele Umsetzungsideen und Rezepte, die passend zu den unterschiedlichen Phasen gekennzeichnet sind. Die Unterteilung in Frühstücke, Unterwegs-Mahlzeiten, Genießerrezepte sowie Desserts, Kuchen und Gebäck hilft Betroffenen über den ganzen Tag ausgewogen und abwechslungsreich zu essen. Die Rezepte bringen für jeden Kochmuffel – unabhängig von RDS – frischen Wind in die eigene Küche.

Gerade hierzulande sollen sich Ernährungsfachkräfte diesem Thema stellen, denn wir haben die Wahl: Entweder zertifizierte und geschulte Ernährungsfachkräfte nehmen dieses Thema ernst und in professionelle Hände oder andere Berufsgruppen und Patienten tun es, ohne uns zu fragen. Informationen zu FODMAP im Internet oder im Bücherregal, für Jedermann zugänglich, gibt es reichlich. Ernährungsfachkräfte sollen Betroffene ernst nehmen und in ihrem Bedürfnis nach Sicherheit, Beschwerdefreiheit und professioneller Begleitung unterstützen.

Für mich ein empfehlenswerter Ratgeber für Berufskollegen, die sich über das FODMAP-Konzept informieren wollen. Die Autorinnen wissen, wie es gelingt, dass Ärzte und Ernährungsfachkräfte patientenzentriert kooperieren. Dazu hat das FODMAP-Konzept in der Schweiz beigetragen.

> Das FODMAP-Konzept – leichte Küche bei Reizdarm. Carine Buhmann und Caroline Kiss, AT Verlag, Aarau. 256 Seiten, ISBN 978-3-03800-909-2, 29,95 EUR

> Sonja M. Mannhardt, Diplom-Oecotrophologin, Schliengen