



Das FODMAP-Konzept – Leichte Küche bei Reizdarm

Mit dem Reizdarm ist es so eine Sache; viele haben ihn, aber nur wenige sprechen darüber. Und noch weniger sinnvolle und wirksame Therapiemethoden gab es bislang dafür. Das FODMAP-Konzept sticht hier aber positiv heraus.

Das Buch von Carine Buhmann und Caroline Kiss vermittelt in gut verständlicher Form das Krankheitsbild Reizdarm-Syndrom und erläutert zusätzlich viele andere spannende Fakten zu unserem Darm (das «Bauchhirn» oder die Frage, warum es Blähungen gibt). Von der ersten Zeile an wird klar, dass der sehr informative Theorieteil von Profis in diesem Gebiet geschrieben wurde. Die Ernährungsanpassung durch das FODMAP-Konzept wird anschaulich erklärt und es finden sich allerhand Hilfestellungen, Übersichtstabellen und -listen für die Umsetzung des dreistufigen Konzepts. Genau, Sie lesen richtig, es geht hier um ein Konzept, nicht um eine einschränkende Diät. Es geht darum «seinen Reizdarm» besser zu verstehen und daher auch zu erkunden, welche Lebensmittel einem gut tun – und welche eben nicht. Das FODMAP-Konzept ist dabei eine wunderbare Hilfestellung. Im zweiten Teil des Buches folgen

dann 170 Rezepte, die einem durch die drei Phasen des Konzeptes begleiten und sich gleichermaßen für die Langzeiternährung eignen.

Herausragend empfinde ich dabei die Gestaltung der Rezeptkategorien, die sich sehr an den zeitgemässen Essgewohnheiten orientiert. So ist es keine klassische Einteilung à la Frühstück, Mittagessen, Abendessen, sondern «take from home: Mahlzeiten für unterwegs», «einfach gemütlich: Unkompliziertes für jeden Tag» und «nicht alltäglich: Raffiniertes zum Geniessen». Ich, durchaus als Kochbuchsüchtig zu bezeichnen, bin einer solch' alltagstauglichen Unterteilung noch nicht begegnet und plädiere dafür, das als neuen Standard einzuführen!

Zurück aber zum Buch. Die Rezepte überzeugen; Quinoa-Tomaten-Salat mit Poulet und Rucola oder Tortilla mit Zucchini und Peperoni hatte ich genauso gerne in meiner Lunch-Box wie die Spätzlipfanne mit Spinat und Salsiz oder das Gemüse-Moussaka als feines Zmittag oder Znacht. Auf Ausgewogenheit wird geachtet und die Gerichte sind ebenso budgetfreundlich wie familientauglich und lassen keine Wünsche offen. Ergänzt werden die drei Kategorien von Frühstücksideen (Smoothies, herzhaftes Gemüse-Omelette oder mein Favorit: warmer, süsser Kürbis-Porridge), Desserträumen und Gebäck. Der grösste Teil der Rezepte ist glutenfrei, da Weizen und Roggen zu den FODMAP-reichen Lebensmitteln zählen, darum ist der Ratgeber auch bestens für Zöliakie-Betroffene mit Reizdarm geeignet. Hie und da wird Dinkelmehl verwendet, das bei Zöliakie gegen eine glutenfreie Alternative ausgetauscht werden muss.

Alles in allem ein Buch, das durch seine Rezepte mit wunderschönen Fotos «gluschtig» macht und durch seinen fundierten Theorieteil über-

zeugt! DAS Buch zur Ernährungstherapie des Reizdarm-Syndroms!

Übrigens, wie im Buch empfohlen, ist es sinnvoll, sich beim FODMAP-Konzept von einer erfahrenen Ernährungsberaterin professionell begleiten zu lassen. Mit einer ärztlichen Verordnung werden die Kosten dafür von der Krankenkasse (Grundversicherung) übernommen.

Das FODMAP-Konzept – Leichte Küche bei Reizdarm

von Carine Buhmann & Caroline Kiss
AT-Verlag 2016.