

## Die FODMAP-Küche bei Reizdarm 130 leichte Rezepte zum Geniessen und Wohlfühlen



Autorin: Carine Buhmann  
AT Verlag Aarau und München,  
264 Seiten, ISBN 978-3-03902-150-5

Im März 2022 ist das zweite Buch für Betroffene mit Reizdarmsyndrom von Carine Buhmann erschienen. Der Theorieteil fasst in gekürzter Form die Grundlagen des kürzlich aktualisierten ersten Buches «Das FODMAP-Konzept» zusammen und führt gewisse Themen ausführlicher aus. So zeigt das Kapitel «Die FODMAP-Küche praxisnah» viele Umsetzungshilfen auf, die speziell für Neubetroffene wertvoll sind, welche sich bisher nicht viel mit Lebensmitteln und der Zubereitung auseinandergesetzt haben. Jeweils auf einer Doppelseite werden die verschiedenen Lebensmittelgruppen auf ihren FODMAP-Gehalt beurteilt und mit praktischen Tipps sowie einer farbigen

Ampeltabelle ergänzt. Als nützliche Orientierungshilfe findet sich hinten im Buch eine ausführliche Liste A bis Z mit über 400 Lebensmitteln, farblich zugeordnet nach dem FODMAP-Gehalt. Ergänzt wird das Buch mit Ideen für die Einkaufsplanung und den Küchenvorrat während der Eliminationsphase.

Die 130 Rezepte sind geeignet für eine FODMAP-reduzierte Ernährung und berücksichtigen die aktuellen Ernährungsempfehlungen für die Zusammensetzung einer Mahlzeit; von allerlei Frühstücksideen über kleine schnelle Mahlzeiten wie marktfrische Salate, leichte Snacks und Suppen bis hin zu unkomplizierten Getreide-, Gemüse- und Kartoffelrezepten. Es finden sich Ideen für Take-away, aber auch vegetarische Hauptmahlzeiten und Rezepte mit Fleisch oder Fisch sowie Desserts und Backwaren.

Wie im letzten Buch hat die Fotografin die Rezepte erneut stimmungsvoll und appetitlich in Szene gesetzt. Die Rezepte werden mit vielen praktischen Tipps und Varianten ergänzt. So erhalten Betroffene zusätzliche Rezeptideen, auch für die Toleranzfindungsphase. Was im Rezeptteil sofort ins Auge springt, sind die kleinen Infoboxen, illustriert mit einem kleinen Lebensmittelfoto. Carine Buhmann pickt sich bei jedem Rezept eine Zutat heraus und gibt dazu

konkrete Empfehlungen und teils nützliche Zubereitungs- oder Küchentipps. Leser/innen erhalten auf diese Weise quer durchs Buch häppchenweise wertvolle Informationen über Lebensmittel und FODMAPs.

Im Theorieteil macht die Autorin mehrmals darauf aufmerksam, wie wichtig eine individuelle Ernährungsberatung für die erfolgreiche Umsetzung des FODMAP-Konzepts ist und empfiehlt RDS-Betroffenen, eine professionelle Beratung bei einer auf FODMAP-spezialisierten Ernährungsfachperson in Anspruch zu nehmen. Geprüft wurden sämtliche Rezepte in Bezug auf die FODMAP-Tauglichkeit von Silvia Maissen, Ernährungsberaterin SVDE.

*Dieses Buch kann allen Reizdarmbetroffenen empfohlen werden. Auch Ernährungsberater/innen, welche Reizdarmbetroffene beraten, werden noch dazulernen und ihren Klient/innen praxisnahe Informationen und Tipps für die Umsetzung geben können. Das grossformatige und schwerewichtige Buch ist etwas unhandlich, aber sehr ansprechend aufgemacht.*

Rezensiert von:  
Dr. clin. nutr. Caroline M. Kiss,  
Fachexpertin Klinische Ernährung,  
Universitäre Altersmedizin  
FELIX PLATTER, Basel

Erfassen Sie Ihre absolvierte  
Fortbildung im **NutriEdu**.

Mehr dazu unter [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)  
> Bildung > NutriEdu.

Enregistrez votre formation  
continue dans **NutriEdu**.

Pour plus d'informations, voir  
[www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch) > Formation  
> NutriEdu.



**SVDE ASDD**