

FODMAP - Diät bei Reizdarmsyndrom

Lebensmittel gelten nicht als Ursache eines Reizdarmsyndrom (RDS), können jedoch als Symptomauslöser und Symptomverstärker eine Rolle spielen.

Das Akronym **FODMAP** steht für **f**ermentierbare **O**ligosaccharide, **D**isaccharide, **M**onosaccharide und (**and**) **P**olyole, also kurzkettige Kohlenhydrate, die Symptome von Patienten mit RDS verschlimmern können. Die typische westliche Ernährung enthält viele Oligosaccharide wie Fruktane und das Monosaccharid Fructose.

FODMAP	FODMAP - reich	FODMAP – arm
Fermentierbare Oligosaccharide	Nektarinen, Wassermelone, Artischocken, Knoblauch, Zwiebeln, Weizen, Roggen, Pistazien, Hülsenfrüchte	Buchweizen, Dinkel, Hafer, Kartoffeln, Mais, Quinoa, Reis
Disaccharid Laktose	Milch, Joghurt, Frischkäse, Hartkäse, Weichkäse	laktosefreie Milch und Joghurt
Monosaccharid Fruktose	Hönig, Äpfel, Birnen, Mango, Wassermelone, Spargel	Aprikosen, Bananen, Honigmelone, Orangen, Kiwi, Ahornsirup, Melasse
Polyole	Zahnschonende Kaugummis/Bonbons, Äpfel, Birnen, Steinobst, Wassermelone, Blumenkohl, Pilze	Bananen, Heidelbeeren, Kiwi, Orangen, Rhabarber

Tabelle: FODMAP-Gruppen mit Nahrungsmittelbeispielen

FODMAPs werden im Dünndarm schlecht resorbiert, sind durch ihre geringe Größe osmotisch aktiv und werden von Darmbakterien relativ schnell fermentiert. Gelangt eine größere Menge FODMAPs in den Darm, können also durch 2 physiologische Prozesse Symptome ausgelöst werden:

- Die Fermentation der FODMAPs führt zur Bildung von Gasen
- Durch den osmotischen Effekt der FODMAPs strömt Wasser in den Dünndarm

Unter FODMAP Diät verbesserten sich bei bis zu 86 % der Patienten mit RDS gastro-intestinale Beschwerden generell, aber auch einzelne Symptome wie Bauchschmerzen, Völlegefühl, Obstipation, Diarrhö, Meteorismus und Flatulenz gingen zurück. Die Erklärung: durch die Einschränkung der FODMAPs in der Ernährung nehmen der osmotische Druck und die Gasproduktion im distalen Dünndarm und proximalen Dickdarm ab.

Die 3 Phasen einer FODMAP – Diät:

Zunächst wird mittels H₂-Atemtest auf Fruktose- und Laktose- Intoleranz getestet. Fallen diese Tests negativ aus, können Sie Kohlenhydrate in Maßen weiter zu sich nehmen. Da für FODMAPs klare Grenzwerte fehlen, die betreffenden Lebensmittel nicht leicht zu erkennen sind und die Angaben zum Gehalt in manchen Lebensmitteln unzureichend sind, ist die Begleitung durch eine Ernährungsberatung empfehlenswert. Zur Identifikation von Symptom Auslösern hat sich bewährt ein Ernährungs- oder Symptomprotokoll zu führen.

1. **Phase - Restriktion:** Sie reduzieren die FODMAP Zufuhr durch Ernährungs- umstellung. Diese Phase dauert in der Regel 6-8 Wochen. Danach wird überprüft, ob Sie eine Besserung der Symptome beobachten.
2. **Phase – Reexposition:** FODMAPs werden nun einzeln wiedereingeführt und so die Toleranz gegenüber bestimmten Molekülen getestet. Zum Beispiel können Sie testen, ob Fruktose in geringen Mengen verträglich ist, indem Sie gezielt Honig essen. Die Dauer dieser Phase ist variabel, da sie insbesondere dazu dient, auf Dauer wieder eine möglichst große Vielfalt in der Ernährung zu ermöglichen.
3. **Phase – Aufrechterhaltung:** Nun wird die individuelle FODMAP Menge zur lang- fristigen Ernährung definiert. Sie lernen, die für Sie symptomauslösenden Nahrungsmittel durch andere, verträglichere, zu ersetzen und somit Mangelerschei- nungen vorzubeugen. Da die FODMAP Diät keine Lebensmittelgruppe komplett ausschließt, wird mit einer ausreichenden Nährstoffzufuhr gerechnet.

Jedoch sollten vor jeder FODMAP- Diät zur Symptomlinderung bei RDS andere Erkrankungen wie Zöliakie, entzündliche Darmerkrankungen oder bakterielle Fehlbesiedelungen des Darmes, sowie Fruktose- und Laktoseintoleranz ausgeschlossen werden.