

Was sind FODMAPs?

FODMAP steht für "fermentable oligo-, di- and monosaccharides and polyols" – auf Deutsch: fermentierbare Oligo-, Di- und Monosacharide sowie Polyole – und sind genau genommen vergärbare Mehrfach-, Zweifach- und Einfachzucker sowie auch mehrwertige Alkohole. Sie gehören zur Gruppe der Kohlenhydrate und mehrwertigen Alkohole, die in vielen Nahrungsmitteln vorkommen.

Bei einer entsprechenden **Unverträglichkeit** handelt es sich um eine Nicht-Zöliakie-Nicht-Weizenallergie-Weizensensitivität.

Eine klinischen Studie, die 2010 veröffentlicht wurde, beschreibt die positive Wirkung einer FODMAP-armen Ernährung, die vor allem Darmerkrankungen (z.B. **Reizdarmsyndrom** RDS) vorbeugen soll.

Dabei wurden Patienten mit Reizdarmproblemen untersucht, an denen festgestellt werden konnte, dass sich deren Symptome bei Einhalten einer FODMAP-armen Ernährungsweise reduzierten.

Das FODMAP-Konzept beruht auf der Annahme, dass die funktionellen Magen-Darm-Beschwerden bei RDS unter anderem auf **Blähungen** im Darmbereich zurückzuführen sind.

Da **FODMAPs im Dünndarm nur schlecht resorbiert werden, wandern sie rasch in den Dickdarm, wo sie von Bakterien fermentiert (vergoren) werden.**

Dabei werden Gase (z.B. Wasserstoff) freigesetzt, die zu den bereits genannten Beschwerden führen.

FODMAPs in der Ernährung

Laktose (Milchzucker), Fruktose (Fruchtzucker), Fruktane und Galaktane sowie Polyole (z.B. Sorbitol, Mannitol, Xylitol und Maltitol) zählen zu den FODMAPs, welche in unterschiedlichen Nahrungsmitteln vorkommen:

- Fruktose ist in den meisten Obst- und Gemüsesorten enthalten, allerdings in unterschiedlichen Fruktosegehalten, weshalb sie auch bei Fruktosemalabsorption unterschiedlich gut vertragen werden.

So haben beispielsweise Äpfel 5,9 g Fruktose/100 g, Gurken nur 0,865 g/100 g.

Ein entscheidender Faktor für die Verträglichkeit von Obst oder Gemüse ist unter anderem auch das **Verhältnis von Glukose und Fruktose**:

Ein Lebensmittel zählt als "gut verträglich" , wenn dieses **Verhältnis größer/gleich 1** ist.

Gut verträglich ist z.B. Beerenobst.

- Laktose ist das dominierende Kohlenhydrat der Milch und somit in allen herkömmlichen Milchprodukten zu finden. Auch hier unterscheidet sich der Zuckergehalt bei verschiedenen Produkten: Während Kondensmilch 9–13 g Laktose/100 g enthält, sind es bei Hartkäsesorten nur 0–0,4 g/100 g.

- Sorbitol (Sorbit) sowie weitere Zuckeralkohole (Erythrit, Isomalt, Laktit, Mannit und Xylit) werden häufig als Süßstoff in zuckerreduzierten oder zuckerfreien Lebensmitteln eingesetzt.

Fazit:

Leiden Sie unter

- Allergien
- Hauterkrankungen
- Autoimmunerkrankungen
- Verdauungsstörungen
- Hormonellem Ungleichgewicht
- Depressionen?

Dann könnte der **Darm** bei Ihren Beschwerden eine große Rolle spielen!

Testen Sie, ob FODMAP-haltige Nahrungsmittel bei Ihnen starke Blähungen verursachen.

Wenn ja, dann rate ich, diese stark einzuschränken, da sie zu einer gestörten Darmflora und dem Leaky-Gut-Syndrom beitragen können.

Was kann helfen?

Oft bewirkt eine erfolgreiche **Darmsanierung**, dass die FODMAP-haltigen Nahrungsmittel wieder besser vertragen werden.

Meiden Sie Fertigprodukte, die zum Großteil stark mit FODMAPS angereichert werden.

Links:

<http://www.lebensmittelintoleranz.org>

<http://www.lebensmittelunvertraeglichkeiten.de>

<http://www.ernaehrung.de/tipps/index.htm>

<https://de.wikipedia.org/wiki/FODMAP>

<http://www.lebensmittelintoleranz.org>

<http://www.lebensmittelunvertraeglichkeiten.de>

<http://www.ernaehrung.de/tipps/index.htm>

<http://www.forum-ernaehrung.at>

<http://www.fructose.at.gs>

<http://www.gesundheit.co.at>

<http://www.akh-wien.ac.at/ernaehrung>