

proteinreiche Nahrungsmittel		Fisch, Hähnchen, Pute, Eier, Fleisch
fettreiche Nahrungsmittel		Oliven, Olivenöl, ¼ Avocado
Milch	Kuhmilch, Schafs- und Ziegenmilch Sojamilch, aus Milch hergestellte Cremes, Dosenmilch, gesüßte Kondensmilch	Mandelmilch, Kokosnußmilch, Reismilch, Hanfmilch, laktosefreie Kuhmilch
Joghurt	Kuhmilch-Joghurt, Sojamilch-Joghurt	Kokosmilch-Joghurt, griechischer Joghurt
Käse	Hüttenkäse, Ricotta, Mascarpone	Hartkäse (Cheddar, Käse, Parmesan), Blauschimmelkäse, Brie, Mozzarella, Feta, nicht mehr als 2 TL Hüttenkäse oder Ricotta, laktosefreier Hüttenkäse
milchproduktbasierte Zutaten	saure Sahne, Schlagsahne	Butter, Sahnekäse
Desserts	Eiscreme, Sorbet, gefrorener Joghurt	Sorbet (aus Früchten mit niedrigem FODMAP-Gehalt)
Früchte	Äpfel, Birnen, Himbeeren, Brombeeren, Wassermelonen, Nektarinen, Pfirsiche, Aprikosen, Pflaumen, Zwetschgen, Mango, Papaya, Dattelpflaumen, Orangensaft, eingemachte Früchte, große Portionen	Banane, Heidelbeere, Blaubeere, Erdbeere, Kantalupe (Melonenart), süße Melone, Grapefruit, Zitrone, Kiwi, Ananas, Rhabarber, < 1/4 Avocado, < 1 Teelöffel Trockenfrüchte (reife Früchte bevorzugen),

Bedeutet FODMAP, auf alles verzichten zu müssen?

FODMAP bedeutet nicht, zu verzichten. Vielmehr sollen sich Patienten bewusst ernähren und die Lebensmittel meiden, die Beschwerden auslösen. Das können bei jedem Patienten andere Lebensmittel sein. Welche es bei Ihnen sind, gilt es herauszufinden. Dies erfordert ein wenig Geduld und vor allem Ihre aktive Unterstützung.

Denn anfangs sollten Sie für vier Wochen auf alle FODMAP-reichen Nahrungsmittel verzichten. Bessern sich Ihre Beschwerden oder verschwinden sogar vollständig, sollten Sie auf eine langfristige FODMAP-arme Ernährung umsteigen.

In einem weiteren Schritt sollten Sie verschiedene Nahrungsmittel testen und schauen, ob Sie diese vertragen. Über drei bis vier Tage essen Sie dazu ein FODMAP-haltiges Lebensmittel und steigern die Menge langsam. So erkennen Sie auch, wie viel Sie vertragen. Eine Woche später wiederholen Sie das Vorgehen mit einem anderen Nahrungsmittel.

Kontakt

Diakonie Klinikum Jung-Stilling Medizinische Klinik

Chefarzt Professor Dr. Joachim Labenz

☎ 02 71 3 33 - 45 69

FAX 02 71 3 33 - 42 42

Wichernstr. 40
57074, Siegen

www.innere.diakonie-klinikum.com

Diakonie
Klinikum
jung-stilling



Yvonne Michalak

FODMAP

*Eine spezielle Ernährung für
Reizdarm-Patienten*

