

# Was sind FODMAP's?

## Und wie sieht die TCM das?

**FODMAP** ist der zusammengefasste Begriff für bestimmte Kohlenhydratverbindungen bzw. eine Gruppe von Kohlenhydraten und Zuckeralkoholen, die Verdauungsbeschwerden, wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen hervorrufen können.

Sie kommen in vielen Nahrungsmitteln vor und werden im Dünndarm nur schlecht resorbiert werden.

Fructose (Monosaccharid),

Lactose (Disaccharid),

Fructane

Galacto-Oligosaccharide (Oligosaccharide),

Sorbit und Mannit (Polyole).

Man nennt sie:

- **Fermentierbare**
- **Oligosaccharide**
- **Disaccharide**
- **Monosaccharide**
- **And/und**
- **Polyole**

Vergärbare Mehrfach-, Zweifach- und Einfachzucker sowie mehrwertige Alkohole

| <b>Fermentierbare</b>  |   |   |
|------------------------|---|---|
| <b>Oligosaccharide</b> | Fruktane, Galactane, Inulin, Fructo-Oligosaccharide, Raffinose, Stacchyose, Galacto-Oligosaccharide | Weizen, Gerte, Roggen, Zwiebel, Knoblauch, Hülsenfrüchte, Artischocken, Linsen, etc.      |
| <b>Disaccharide</b>    | Laktose   | Milch, Eis, Joghurt, Käse, etc.   |
| <b>Monosaccharide</b>  | Fruktose  | Zucker, Honig, Mango, Wassermelone, Äpfel, Birnen, HFCS – High fructose corn syrup, etc.. |
| <b>And/und</b>         |   |   |
| <b>Polyole</b>         | Zucker-Alkohole: z.B: Sorbit, Erythrit, Maltit, Xylitol   | Karfiol – Blumenkohl, Äpfel, Birnen, Aprikosen, Pilze, Kaugummi, Zuckerln – Bonbons, etc. |

## Was können diese Nahrungsmittel auslösen?

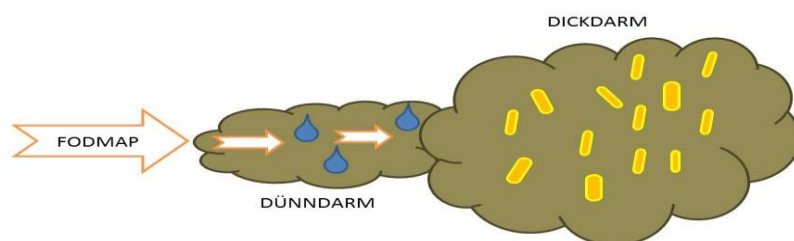
Werden FODMAP's in einem sehr hohen Maße gegessen oder es besteht eine hohe Intoleranz oder erhöhte Empfindlichkeit oder/ und Malabsorptionsrate (z.B. viszerale Hypersensitivität bei Reizdarmsyndroms), dann können folgende Symptome entstehen:

- Blähungen
- Windabgang
- Schmerzen
- Durchfall
- imperativer Stuhl drang
- Obstipation

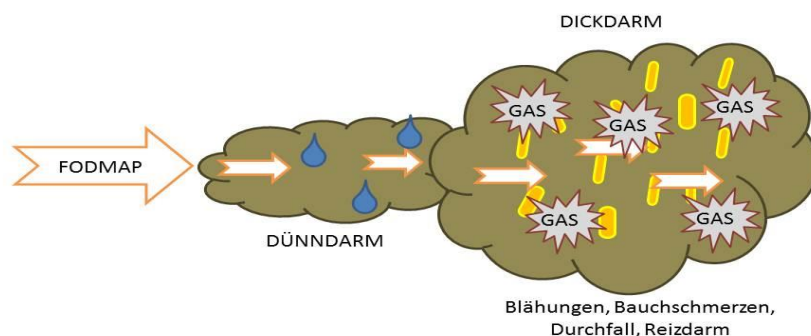
Das sogenannte Reizdarm Syndrom! Bauchschmerz, Blähungen, Durchfall. Eine FODMAP – arme Diät, kann in Kombination mit der TCM, diese Symptome lindern. Viele dieser Nahrungsmittel werden bei einer schwachen Milz gemieden. Und man unterstützt die Mitte mit Verdauungsfördernden Kräutern und Nahrungsmitteln!

## Wie können FODMAP's Symptome eines Reizdarms auslösen?

Bei gesunden Menschen werden Lebensmittel im Verdauungstrakt Stück für Stück abgebaut, in dem sie mit verschiedenen Säften vermischt werden. Über den Dünndarm werden die Nährstoffe ins Blut aufgenommen und der Rest, der Abfall über den Dickdarm als Stuhl ausgeschieden.



FODMAP's haben im Verdauungstrakt, speziell im Dün- und Dickdarm ein großes Wirkspektrum. Bei empfindlicher Verdauung führen diese zu Beschwerden. Durch das Binden von vermehrtem Wasser im Dünndarm, begünstigen FODMAP's daher Durchfall, Blähungen und Bauchschmerzen, weil es zu einer erhöhten Wasserpassage im Darm kommt. Wenn FODMAP's im Dünndarm nicht gut aufgespalten oder aufgenommen werden, werden sie von Bakterien fermentiert und das fördert die Gasproduktion und den Gärungsprozess. Diese wiederum erzeugen Bauchschmerzen und Blähungen. Die osmotische Last im Darm erhöht den Wassergehalt im Dünndarm und die schnelle Fermentation erhöht Gas- und Gärungsprozesse. Dadurch kommt es zu einer Änderung der Darmflora und der Dehnung des Darms und die Folge kann Reizdarm sein.



### **In der TCM-Ernährungsberatung FODMAP's beachten!**

Bei einer schwachen und empfindlicher Mitte und einer Qi Schwäche im Darm sollte man auch eine FODMAP's arme Ernährung empfehlen und für einen bestimmten Zeitraum einschränken oder ganz weglassen. Vor allem die befeuchtenden Nahrungsmittel bei einem dicken Zungen Belag müssen aus dem Speiseplan herausgenommen werden. Wenn es die Konstitution einer Person nicht entspricht, dann soll sie es auch ganz weglassen. Hierzu können auch die Stoffwechselltypen berücksichtigt werden.

Durch eine TCM – Ernährungsberatung, kinesiologische Austestung oder/und der Berücksichtigung des Stoffwechselltyps kann man seinen Darm hier unterstützen. Diese Maßnahmen helfen auch bei dem sogenannten Reizdarmsyndrom. In der TCM wurde daher das Essen auch immer mit Tee und mit Gewürzen unterstützt. Bei uns hat man in der traditionellen Ernährung und in Großmutter's Küche auch spezielle Gewürze zu speziellen Speisen ausgewählt, um diese bekömmlicher zu machen.

In manchen Ländern hat sich die Low FODMAP-Diät bereits als Therapie etabliert. Speziell bei Reizdarmpatienten konnten 70% eine Verbesserung erreichen!

Daher lassen Sie sich von einer Expertin der TCM – Ernährung Beratung begleiten und dabei diese Kriterien beachten. Es sollte auch gesichert sein, dass es nicht zu Mangelerscheinungen kommt und sie einfach alles weglassen. Sie sollten hier auch Schritt für Schritt vorgehen. Und nicht alles was glutenfrei ist, ist auch geeignet! Hier gibt es große Ernährungsirrtümer, speziell bei den industriell angefertigten Nahrungsmitteln.

| Nahrungsmittelkategorie | Hohes FODMAP  | Niedriges FODMAP  |
|-------------------------|---|---|
| Gemüse                  | Frühlingszwiebel, Lauch (weißer Teil), Schalotten, Zwiebel Knoblauch, Erbsen, Zuckererbsen Artischocke, Spargel, Karfiol/Blumenkohl, Kohl, Weißkohl / Weißkraut (Kraut), Wirsing, Paprika grün Rosenkohl (mehr als eine halbe Tasse) Rote Bete, Sellerie (mehr wie 1/4 Stange), Spargel Topinambur, Zuckerschoten | Aubergine, grüne Bohnen, Kartoffeln, Zucchini, Tomaten, Gurke, Salat, Karotte, Pak Choi, Yamswurzel, Hokkaido Kürbis, Spinat, Oliven, Endivie, Sellerie(40g), Fenchel, Bambus, Alfalfa Bohnen (grün) 75g Bohnensprossen Brokkoli (1/2 Tasse) Butternuss-Kürbis (1/4 Tasse), Kohlrabi Chinakohl, Chicoree Frühlingszwiebel (grüner Teil), Knoblauchöl Chilli, Ingwer |
| Obst                    | Wassermelone, Apfel, Kirschen, Trockenfrüchte, Mango, Nektarien, Pfirsich, Birnen, Pflaumen   | Trauben, Erdbeeren, Honigmelone, Mandarinen, Kiwi, Orangen, Bananen, Heidelbeeren, Brombeeren   |
| Milchprodukte           | Milch jeglicher Tierart, Joghurt, Kondensmilch, Pudding, Eiscreme, unreifer Käse, Hüttenkäse, Mascarpone, Ricotta, Sojamilch  | Lactosefreie Milch, Hafermilch, Reismilch, Mandelmilch, Brie, Camembert, Feta, Hartkäse wie Parmesan  |
| Proteine                | Meeresfrüchte, manches vormariniertes Fleisch, Hülsenfrüchte und Bohnen, Sojabohnen Kichererbsen, Linsen, Pilze Hülsenfrüchte, Butter Bohnen, Kidney Bohnen, Dicke Bohnen   | Gekochtes Fleisch, Eier, Butter, Schmalz, Doufu Grüne Bohnen  |
| Getreide                | Weizen, Roggen, Gerste, Kekse, Kuchen, Nuddeln, Couscous  | Reis, Polenta, Quinoa, Hafer, Amaranth, Buchweizen, Hirse, Tapioca, Kuzu  |
| Zucker                  | Honig, HFCS – high fructose corn syrup, alle künstlichen Zucker, wie Sorbit, Erythrit, etc.   | Dunkel Schokolade, Ahornsirup, Reissirup, Vollrohrzucker  |
| Nüsse und Samen         | Cashew, Pistazien   | Erdnüsse, Kürbiskerne, Walnüsse, Macademia Nüsse, Paranüsse   |
| Sonstiges               | Löwenzahn, Chicorree, Inulin  | Olivenöl, Sorbet, Basilikum, Chili, Koriander, Ingwer, Majoran, Minze, Oregano, Petersilie,   |

Bei einer Diät sollte man 3 Schritte vornehmen:

1. 2-6 Wochen alle hoch FODMAP's Nahrungsmittel weglassen und zu alternativen greifen
2. 8-12 Wochen kommt die Wiedereingewöhnung Schritt für Schritt: Das bedeutet ein FODMAP 3 Tage lange essen und testen, wie die Toleranz ist.
3. Personalisierte FODMAP:  
Die Person wird wissen, was sein Darm toleriert und was nicht.  
Einige muss man ganz weglassen, manche manchmal genossen, andere Gehen besser solo als in Kombination mit anderen Nahrungsmitteln

Alle  
FODMAP's  
weglassen

Wieder-  
eingewöhnung

Persönliche  
FODMAP  
Toleranz

### Literatur und Quellen:

1. Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS): Zöliakie, Weizenallergie und Weizensensitivität (Memento des Originals vom 26. Februar 2019 im Internet Archive) i Info: Der Archivlink wurde automatisch eingesetzt und noch nicht geprüft. Bitte prüfe Original- und Archivlink gemäß Anleitung und entferne dann diesen Hinweis.; Leitlinie; Stand: 30. April 2014, gültig bis 30. April 2019, S. 42.
2. Patsy Catsos: IBS - Free at Last with the FODMAP Elimination Diet In: Pond Cove Press.
3. Halmos, E.P. et al.: A diet low in FODMAPs reduces symptoms of irritable bowel syndrome.
4. Martin Storr: Der große Patientenratgeber Reizdarmsyndrom mit FODMAP-Diät In: Zuckschwerdt-Verlag - Ratgeber.
5. Gibson PR (2017) Evidence for the low FODMAP diet in IBS. Elsevier
6. Gibson PR, Shepherd SJ: Evidence-based dietary management of functional gastrointestinal symptoms: The FODMAP approach. In: J Gastroenterol Hepatol. 25, Nr. 2, August 2010, S. 252–8. PMID 20136989.