

Tipps für gesundes Essen und Trinken bei Reizdarm

Die "Low-FODMAP-Diät" kann bei Reizdarm helfen. Das bedeutet: Vier bis acht Wochen lang Zucker und viele verarbeitete Lebensmittel meiden. Danach langsam wieder normal essen und trinken.

Risiken der FODMAP-Diät

Die FODMAP-Diät kann zu Nährstoffmangel führen. Deshalb sollte sie von einer Ernährungsexpertin oder einem Ernährungsexperten begleitet werden.

Was sind FODMAPs?

FODMAP ist eine Abkürzung für bestimmte Kohlenhydrate, die schnell vergären. Sie kommen in Süßigkeiten, Brot (besonders Weizen), Milchprodukten, Steinobst und Kohl vor. Auch in vielen verarbeiteten Lebensmitteln sind sie als Süßungsmittel enthalten.

Wie funktioniert die FODMAP-Diät?

Die Diät besteht aus zwei Phasen:

Vier bis acht Wochen lang bestimmte Lebensmittel meiden, z.B. fruktosehaltiges Obst und Gemüse, laktosehaltige Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Zuckerersatzstoffe.

Danach die Lebensmittel langsam wieder einführen, immer nur eins nach dem anderen und mit drei Tagen Beobachtungszeit. Ein Ernährungstagebuch kann dabei helfen.

Nach der Diät: Darmflora stärken

Nach der Diät kann man versuchen, die Darmflora zu stärken. Probiotika (z.B. in Sauerkraut) und Präbiotika (z.B. in Chicoree) können dabei helfen. Auch ein Esslöffel Apfelessig in einem Glas Wasser kann nützlich sein.

Tipps für einen gereizten Darm

- So natürlich wie möglich essen, künstliche Zusatzstoffe meiden.
- Abends keine Rohkost essen, besser gedünstetes Gemüse oder Suppe.
- Gut kauen, denn die Verdauung beginnt im Mund.
- Bewegung hilft, z.B. Yoga oder Spaziergänge.
- Stress vermeiden, Entspannungsübungen machen.
- Viel trinken, z.B. stilles Wasser oder Kräutertees.

Beispiele für Essen und Trinken

Schlechte Fleisch- und Wurstwaren:

- Wurst mit Zwiebeln oder Knoblauch,
- fettreiches Fleisch, fettreiche Wurst, paniertes und frittiertes Fleisch

Gute Fleisch- und Wurstwaren:

- Mageres Fleisch oder magere Wurst von Huhn, Pute, Lamm, Rind, Schwein, Wild
-

Schlechter Fisch:

- Fischgerichte oder Fischsalate mit Mayonnaise oder Sahne,
- paniertes oder frittierter Fisch

Guter Fisch:

- Alle Fischarten, Meeresfrüchte
-

Fette und Öle:

- In Maßen nach individueller Verträglichkeit:
Olivenöl, Rapsöl und andere pflanzliche Öle, Butter, Ghee, Schmalz, Knoblauchöl (als Ersatz für Zwiebeln und Knoblauch)
-

Schlechte Eierspeisen:

- Hartgekochte Eier, fette Eierspeisen;
- laktosereiche Milch und Milchprodukte wie z. B. Buttermilch, Joghurt, Quark, Frischkäse, Hüttenkäse, Mascarpone;
- Sahne, Schnittkäse über 45 % Fett, Pudding, Fruchtjoghurt/-quark, gesüßter Milchreis

Gute Eierspeisen:

- Eier Sojadrink, Kokosmilch;
 - fettarme, ungesüßte laktosefreie Milch und Milchprodukte wie z. B. Buttermilch, Joghurt, Quark, Hüttenkäse und Frischkäse
 - Schnittkäse bis 45 % Fett, Feta;
 - Hartkäse wie Parmesan, alter Gouda
-

Schlechte Feinkost und Fertigprodukte:

- Ketchup, Würze mit Knoblauch und Zwiebelpulver;
- scharfe Gewürze wie Chili, Curry, Cayennepfeffer, Paprika rosenscharf;
- Vorsicht bei fertigen Chutneys, Fertigsoßen, Fertigsuppen und fettreichen Dressings

Gute Feinkost und Fertigprodukte:

- Essig, Fischsoße, milder Senf, Sojasoße,
 - Tofu, Tempeh
-

Schlechte Gemüse:

- Artischocke, weiße Bohnen, Chicoree, Erbsen, Frühlingszwiebel, Kichererbsen, Knoblauch,
- viele Kohlarten (Blumenkohl, Grünkohl, Rotkohl, Spitzkohl, Weißkohl, Wirsing),
- Linsen, Mais, Pilze, Porree, Rote Bete, Sojabohnen, Spargel, Zuckrerbsen, Zwiebeln

Gute Gemüse:

- Chinakohl, Gurke, Ingwer, Kohlrabi, Kürbis, Mangold, Möhren, Pastinaken, Rettich, Salat, Spinat, Sprossen (Alfalfa, Bambus, Kresse, Soja);
 - Petersilie, Schnittlauch;
 - in Maßen nach individueller Verträglichkeit:
Aubergine, Brokkoli, Fenchel, grüne Stangenbohnen, Okraschoten, Paprika, Rosenkohl, Oliven, Steckrübe, Tomaten, Zucchini
-

Schlechte Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren) und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis:

- „Normales“ Brot, ganz frisches Brot, grobe Vollkornprodukte,
- Backwaren und Getreideprodukte mit Soja, Gerste, Roggen, Dinkel oder Weizen;
- Müsli auf Weizenbasis, Früchtemüsli
- Hartweizennudeln, Couscous, Bulgur,
- Frittiertes wie Pommes, Kroketten

Gute Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren) und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis:

- Fein geschrotetes Brot (bevorzugt aus Reis- oder Maismehl)
 - fein geschrotete Müslis und Getreideprodukte aus Hafer, Buchweizen, Hirse, Quinoa, Flohsamen
 - Kartoffeln, Polenta, Reis, Reismudeln, Buchweizennudeln (Soba), Maisnudeln
-

Schlechte Brotaufstriche, Snacks und Knabberei:

- Eiscreme, Vollmilchschokolade, Cashew, Pistazien;
- Vorsicht bei Gebäck (ungeeignete Mehle und Süßungsmittel), anderen Süßwaren und Chips

Gute Brotaufstriche, Snacks und Knabberei:

- Konfitüre oder Sorbet aus geeignetem Obst, Brotaufstriche aus geeigneten Samen/Gemüsen;
 - Popcorn, Reis-/Maiswaffeln und -kräcker, dunkle Schokolade (ab 70 %)
-

Schlechte Getränke:

- Sehr kalte oder sehr heiße Getränke; Wasser mit viel Kohlensäure;
- Früchtetee, Kamillentee, Fencheltee, Malzkaffee, Kaffee-Ersatz mit Zichorienwurzel;
- Fruchtsaft, Softdrinks, Alkohol
- in Maßen nach individueller Verträglichkeit geeignet:
Bier, trockener Wein (max. 1 Glas pro Tag)

Gute Getränke:

- Stilles Wasser, ungesüßte Heißgetränke wie Pfefferminztee und (nur bei kurzer Ziehzeit) andere Kräutertees (außer siehe oben), Schwarztee und Chai-Tee;
 - zuckerfreier Kakao mit laktosefreier Milch oder Wasser;
 - In Maßen (maximal 3 Tassen täglich):
schwarzer Kaffee, frisch gemahlen und gefiltert)
-

Schlechtes Obst:

- Apfel, Aprikose, Birne, Brombeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Litschi, Mango, Nektarine, Pfirsich, Pflaume, Wassermelone, Zwetschgen;
- gezuckerte Obstkonserven und Obstmus;
- Trockenfrüchte

Gutes Obst:

- Ananas, Banane, Clementine, Galiamelone, Kiwi, Mandarine, Rhabarber, Pomelo;
 - in Maßen nach individueller Verträglichkeit:
Erdbeeren, Grapefruit, Himbeeren, Honigmelone, Limette, Zitrone Orange, Papaya, Passionsfrucht, Weintrauben
-

Schlechte Süßungsmittel

- Agavendicksaft, Fruchtsaftkonzentrat, Fruktose, Glukose-Fruktose-Sirup,
- Honig, High-Fructose-Corn-Syrup, Isoglukose, Invertzuckersirup, Maissirup,
- künstliche Süßstoffe wie Sorbit(ol)

Gute Süßungsmittel

- Nach individueller Verträglichkeit in Maßen:
Ahornsirup, brauner Rohrzucker, Glukose (Traubenzucker), Melasse, Reissirup,
(Rüben-)Zucker, Rübenkraut, Stevia, Zucker(rüben)sirup;
Aspartam und andere künstliche Süßstoffe ohne die Endung -it oder -ol

Schlechte Nüsse und Samen

- Cashewkerne, Pistazien, Kokosnuss (frisch); gesalzene Nüsse

Gute Nüsse und Samen

- Nach individueller Verträglichkeit:
Haselnüsse, Macademia, Mandeln, Walnüsse;
Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam