

Inhalt

Kapitel 1 – FODMAPs 3

Was ist die FODMAP-Diät?	4
Was sind FODMAPs?	4
Sind alle Kohlenhydrate FODMAPs?	7
Wie verursachen FODMAPs Symptome?	8
Was ist neu an der FODMAP-Idee?	8
Welche Substanzen verbergen sich hinter den FODMAPs?	10
Oligosaccharide	11
Monosaccharide	13
Disaccharide	12
Polyole	13
Häufig vorkommende FODMAPs	14
Laktose	15
Wo ist Laktose enthalten?	17
Fruktose	18
Wie Fruktose aufgenommen wird	19
Was passiert mit Fruktose im Dickdarm?	20
Wieso ist Fruktose so attraktiv für die Lebensmittelherstellung?	20
Schadet der erhöhte Fruktoseanteil in der Ernährung?	23
Warum steigt der Fruktosegehalt in unserer Ernährung?	24
In welchem Maße steigt der Fruktosekonsum?	24
Fruktane	25
Was passiert mit Fruktanen im Darm?	27
Galaktane und Galakto-Oligosaccharide	27
Natürliche und synthetische Polyole	28

Kapitel 2 – Wann machen FODMAPs Probleme? 31

Welche Beschwerden machen FODMAPs?	32
Verursachen FODMAPs bei allen Symptome?	32
Warum verursachen FODMAPs bei manchen Symptome?	33

Was passiert mit den FODMAPs im Dünndarm?	33
Was passiert mit den FODMAPs im Dickdarm?	34
Lassen sich die FODMAP-Effekte beim Menschen nachweisen?	35
Welche Endprodukte entstehen bei der Vergärung von FODMAPs?	35
Gibt es FODMAP-Effekte außerhalb des Darms?	36
Wie verursachen Darmgase Beschwerden?	36
Viszerale Hypersensitivität	38
Aktivität der Darmmuskulatur und Transportgeschwindigkeit	39
Veränderungen der Darmflora	39
Sind die FODMAP-Effekte nachweisbar?	40
Das synthetische FODMAP Laktulose	41

Kapitel 3 – Wer profitiert von einer FODMAP-Diät?.. 43

Welche Erkrankungen verursachen Verdauungsbeschwerden?	44
Reizdarmsyndrom	45
Fruktoseintoleranz und Symptome trotz fruktosearmer Diät	46
Laktoseintoleranz und Symptome trotz laktosearmer Diät	47
Zöliakie	47
Weizenallergie und Weizensensitivität	48
Chronisch entzündliche Darmerkrankungen – Morbus Crohn und Colitis ulcerosa	51
Darmoperationen	52

Kapitel 4 – Diäten verstehen 55

Diäten bei einem Reizdarmsyndrom	58
Der schrittweise Weg zur FODMAP-Diät	59
Ernährungsempfehlungen zur symptomatischen Behandlung von Blähungen, Bauchschmerzen und weichem Stuhl	60
Was ist resistente, was retrogradierte Stärke?	61
Warum helfen Ballaststoffe nicht?	62
Was macht die FODMAP-Diät glaubwürdig?	63
Sind FODMAPs ungesund oder gefährlich?	64

Was passiert, wenn ein Gesunder eine FODMAP-Diät durchführt?	65
Ist mit Mangelzuständen zu rechnen?	65
Wie viele Mahlzeiten am Tag soll ich essen?.....	65
Ist der positive Effekt der FODMAP-Diät belegt?	66

Kapitel 5 – Aller Anfang ist schwer..... 69

Wie kann ich FODMAPs in meiner Ernährung reduzieren?	71
FODMAP-Diät Phase 1	74
FODMAP-Diät Phase 2	75
Wenn die FODMAP-Diät nicht hilft	77
Wie verhält es sich mit Käse?	78
Wie verhält es sich mit anderen Molkereiprodukten?	79
Wo ist noch Laktose enthalten?	80
Was gilt es beim Joghurt zu beachten?	81
Nimmt der Anteil an FODMAPs in unserer Ernährung zu?	81
Was ist mit Fleisch, Fisch, Huhn, Fetten und Ölen?	83
Wie sind Fertigprodukte zu werten?	84
Wie viele FODMAPs sind in warmen Getränken?	84
Wie viele FODMAPs sind in Schokolade?	86
Wie viele FODMAPs enthalten Süßigkeiten und Erfrischungsgetränke?	86
Verändert die Zubereitung den FODMAP-Gehalt?	86
Wie ersetze ich Zwiebeln und Knoblauch?	88
Welches Brot ist FODMAP-arm?	88
Ballaststoffe	90
Quellmittel, Bindemittel und Stabilisatoren	90
Süßstoffe	91
Gewürze	91
Bitte kein FODMAP-freies Leben – der Umgang mit Fertigprodukten, Backwaren und Getränken	92
Verträgt sich die FODMAP-Diät mit anderen Diäten?	97

Kapitel 6 – Rezepte 99

Frühstück 101

Müsli mit Blaubeeren, Kiwi und Mandarinen	102
Ananas-Minze-Drink	103
Erdbeer-Quinoa-Frühstück	104
Blaubeeren-Granola	105
Frühstücksomelett	106
Lemon Curd – Brotaufstrich	107
Amerikanische Pancakes mit Blaubeeren	108
Herzhaftes Tofu-Frühstück	109
Kiwi-Smoothie	110
Pochierte Eier	111

Vorspeisen..... 112

Kohlrabi-Karotten-Salat mit frischer Minze	113
Kopfsalat mal anders	114
Gebratene Auberginentaler	115
Mangold mit heißem Feta	116
Parmaschinken auf Fenchel-Dill-Salat	117
Hummus	118
Romanasalat mit Thunfisch	119
Feldsalat mit Hühnerbrust	120
Tomatensuppe mit Parmesan	121
Kürbissuppe mit Zitronengras und Kokosmilch	122
Avocado-Lachs-Tatar	123

Hauptspeisen..... 124

Lachs mit buntem Reis	125
Scharfe Hähnchenspieße mit Ananas	126
Kartoffel-Zucchini-Gratin	127
Spaghetti Carbonara	128
Ratatouille	129
Paprika aus dem Morgenland	130
Swiss Shepherd's Pie	131
Polenta mit Tomaten-Weißkraut-Gemüse	132
Thunfischsteaks mit Reissnudeln und Mangold	133

Spaghetti mit Tomaten und Mozzarella	134
Seelachs mit Polentatalern	135

Nachspeisen 136

Kokos-Panna-Cotta mit Kiwi	137
Kiwi-Kaltschale	138
Bayerisch Creme mit heißen Himbeeren	139
Ananas-Erdbeer-Grütze mit Vanillesauce	140
Zartbittere Mousse au Chocolat	141
Hirse-Bananen-Kiwi-Dessert	142
Parfait mit gebrannten Mandeln	143
Himbeer-Sahne-Baiser	144
Kiwi-Orangen-Quarkdessert	145
Kürbiscreme	146
Polentakuchen mit frischen Erdbeeren	147
Mokka-Haselnuss-Creme	148

Brotrezepte 149

FODMAP-armes Brot	151
Buchweizenbrot	152
Haferbrot	153
Buchweizen-Mais-Brot	154

Brotrezepte für den Brotbackautomaten 155

Tapioka-Reis-Brot	156
Reis-Soja-Brot	156
Buchweizen-Hirse-Brot	157
Kümmel-Hirse-Brot	157
Maisbrot	158
Weizenfreies Weißbrot	158

Anhang 161

Weitere Informationen	162
Wichtige Fachausdrücke	164
Stichwortverzeichnis	167