

Inhalt

Kapitel 1 – FODMAPs 13

Was ist die FODMAP-Diät?	14
Was sind FODMAPs?	14
Sind alle Kohlenhydrate FODMAPs?	17
Wie verursachen FODMAPs Symptome?	18
Was ist neu an der FODMAP-Idee?	18
Welche Substanzen verbergen sich hinter den FODMAPs?	20
Oligosaccharide	21
Disaccharide	22
Monosaccharide	23
Polyole	23
Häufig vorkommende FODMAPs	24
Laktose	25
Wo ist Laktose enthalten?	27
Fruktose	28
Wie Fruktose aufgenommen wird	29
Was passiert mit Fruktose im Dickdarm?	30
Wieso ist Fruktose so attraktiv für die Lebensmittelherstellung?	30
Welche Rolle spielt das Verhältnis von Glukose zu Fruktose?	32
Schadet der erhöhte Fruktoseanteil in der Ernährung?	34
Warum steigt der Fruktosegehalt in unserer Ernährung?	35
In welchem Maße steigt der Fruktosekonsum?	36
Fruktane	37
Was passiert mit Fruktanen im Darm?	38
Galaktane und Galakto-Oligosaccharide	38
Natürliche und synthetische Polyole	40

Kapitel 2 – Wann machen FODMAPs Probleme? 43

Welche Beschwerden machen FODMAPs?	44
Verursachen FODMAPs bei allen Symptome?	44
Warum verursachen FODMAPs bei manchen Symptome?	45

Was passiert mit den FODMAPs im Dünndarm?	45
Was passiert mit den FODMAPs im Dickdarm?	46
Lassen sich die FODMAP-Effekte beim Menschen nachweisen?	47
Welche Endprodukte entstehen bei der Vergärung von FODMAPs?	47
Gibt es FODMAP-Effekte außerhalb des Darms?	48
Wie verursachen Darmgase Beschwerden?	48
Viszerale Hypersensitivität	50
Aktivität der Darmmuskulatur und Transportgeschwindigkeit	51
Veränderungen der Darmflora	51
Sind die FODMAP-Effekte nachweisbar?	52
Das synthetische FODMAP Laktulose	53

Kapitel 3 – Wer profitiert von einer FODMAP-Diät? ... 55

Welche Erkrankungen verursachen Verdauungsbeschwerden?	56
Reizdarmsyndrom	57
Fruktosemalabsorption und Symptome trotz fruktosearmer Diät	58
Laktoseintoleranz und Symptome trotz laktosearmer Diät	59
Zöliakie	59
Weizenallergie und Weizensensitivität	60
Chronisch entzündliche Darmerkrankungen – Morbus Crohn und Colitis ulcerosa	63
Darmoperationen	64

Kapitel 4 – Diäten verstehen 67

Unverträglichkeiten auf die Spur kommen	68
Diäten bei einem Reizdarmsyndrom	70
Der schrittweise Weg zur FODMAP-Diät	71
Ernährungsempfehlungen zur symptomatischen Behandlung von Blähungen, Bauchschmerzen und weichem Stuhl	72
Was macht die FODMAP-Diät glaubwürdig?	73
Sind FODMAPs ungesund oder gefährlich?	74
Was passiert, wenn ein Gesunder eine FODMAP-Diät durchführt?	75
Ist mit Mangelzuständen zu rechnen?	75
Wie viele Mahlzeiten am Tag soll ich essen?	75
Ist der positive Effekt der FODMAP-Diät belegt?	76

Was ist resistente, was retrogradierte Stärke?	77
Was ist bei Ballaststoffen zu beachten?	77

Kapitel 5 – Aller Anfang ist schwer..... 81

Wie kann ich FODMAPs in meiner Ernährung reduzieren?	83
FODMAP-Diät Phase 1 – streng FODMAP-arm	87
FODMAP-Diät Phase 2 – Wiedereinführung von Nahrungsmitteln	89
Wiedereinführen einzelner Lebensmittel	89
Wiedereinführen von FODMAP-Kategorien	90
FODMAP-Diät Phase 3 – Die langfristige Ernährung	90
Wenn die FODMAP-Diät nicht hilft	91
Wie verhält es sich mit Käse?	92
Wie verhält es sich mit anderen Molkereiprodukten?	93
Wo ist noch Laktose enthalten?	94
Was gilt es beim Joghurt zu beachten?	94
Nimmt der Anteil an FODMAPs in unserer Ernährung zu?	95
Was ist mit Fleisch, Fisch, Huhn, Fetten und Ölen?	97
Wie sind Fertigprodukte zu werten?	97
Wie viele FODMAPs sind in warmen Getränken?	98
Wie viele FODMAPs sind in Schokolade?	100
Wie viele FODMAPs enthalten Süßigkeiten und Erfrischungsgetränke?	100
Verändert die Zubereitung den FODMAP-Gehalt?	100
Wie ersetze ich Zwiebeln und Knoblauch?	102
Welches Brot ist FODMAP-arm?	102
Ballaststoffe	104
Quellmittel, Bindemittel und Stabilisatoren	104
Süßstoffe	104
Gewürze und Kräuter	105
Bitte kein FODMAP-freies Leben – der Umgang mit Fertigprodukten, Backwaren und Getränken	106
Fertige glutenfreie Mehlmischungen	107
Ersatzmehle selbst herstellen	108
Mehl-mischungen für Brot	108
Mehl-mischung für Kuchen und Gebäck mit Ei	108

Verträgt sich die FODMAP-Diät mit anderen Diäten?	111
FODMAP und vegetarische bzw. vegane Ernährung	111

Kapitel 6 – Rezepte 113

Frühstück 115

Müsli mit Blaubeeren, Kiwi und Mandarinen	116
Ananas-Minze-Drink	118
Blaubeeren-Granola	119
Erdbeer-Quinoa-Frühstück	120
Frühstücksomelett	122
Lemon Curd – Brotaufstrich	123
Amerikanische Pancakes mit Blaubeeren	124
Herzhaftes Tofu-Frühstück	125
Kiwi-Smoothie	126
Popeyes Orangen-Smoothie	126
Pochierte Eier	127

Vorspeisen 128

Kohlrabi-Karotten-Salat mit frischer Minze	129
Kopfsalat mal anders	130
Gebratene Aubergintaler	131
Mangold mit heißem Feta	132
Parmaschinken auf Fenchel-Dill-Salat	133
Hummus	134
Romanasalat mit Thunfisch	136
Tomatensuppe mit Parmesan	137
Feldsalat mit Hühnerbrust	138
Kürbissuppe mit Zitronengras und Kokosmilch	140
Lachstatar mit Frühlingszwiebeln	141

Hauptspeisen 142

Lachs mit buntem Reis	143
Kartoffel-Zucchini-Gratin	144
Scharfe Hähnchenspieße mit Ananas	146
Spaghetti Carbonara	147
Ratatouille	148
Paprika aus dem Morgenland	149

Swiss Shepherd's Pie	150
Polenta mit Tomaten-Weißkraut-Gemüse	151
Thunfischsteaks mit Reismudeln und Mangold	152
Spaghetti mit Tomaten und Mozzarella	153
Seelachs mit Polentaecken	154

Nachspeisen 156

Kiwi-Kaltschale	157
Kokos-Panna-Cotta mit Kiwi	158
Bayerisch Creme mit heißen Himbeeren	160
Ananas-Erdbeer-Grütze mit Vanillesauce	161
Zartbittere Mousse au Chocolat	162
Hirse-Bananen-Kiwi-Dessert	164
Polentakuchen mit frischen Erdbeeren	165
Himbeer-Sahne-Baiser	166
Kiwi-Orangen-Quarkdessert	167
Mokka-Haselnuss-Creme	168

Brotrezepte 170

FODMAP-armes Brot	172
Buchweizenbrot	173
Haferbrot	174
Buchweizen-Mais-Brot	176

Rezepte für den Brotbackautomaten 177

Tapioka-Reis-Brot	178
Reis-Soja-Brot	178
Buchweizen-Hirse-Brot	179
Weizenfreies Weißbrot	179
Maisbrot	180
Kümmel-Hirse-Brot	181

Anhang 183

Weitere Informationen	184
Wichtige Fachausdrücke erklärt	186
Stichwortverzeichnis	189
Rezepte (alphabetisch)	193