

Weniger FODMAPs, weniger Verdauungsbeschwerden

17. Januar 2017

Pünktlich zum Frühlingsanfang hat Professor Dr. Martin Storr seinen Ratgeber zur FODMAP-Diät vollständig überarbeitet. Die low FODMAP-Diät hat sich besonders für Reizdarmpatienten zur Linderung von Symptomen als äußerst effektiv herausgestellt und stößt auch in Deutschland auf großes Interesse. Besonders da Unverträglichkeiten immer mehr um sich greifen.



Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -intoleranzen und die damit verbundenen Verdauungsbeschwerden nehmen besonders in der westlichen Welt explosionsartig zu. Mit der in Australien entwickelten FODMAP-Diät gibt es nun eine Methode, die für viele Betroffene Erleichterung bringen kann. In Studien wurde festgestellt, dass bestimmte Kohlenhydrate und Zuckeralkohole schlecht verdaut werden können. Die als „FODMAPs“ zusammenge-

fassten Stoffe führen häufig zu Verdauungsbeschwerden, besonders wenn man sie in großen Mengen konsumiert oder sensibel auf sie reagiert. Fatalerweise werden FODMAPs in der Lebensmittelindustrie verstärkt eingesetzt, sodass wir immer größere Mengen von diesen eigentlich harmlosen, natürlich vorkommenden Stoffen aufnehmen. Kein Wunder also, dass immer mehr Menschen über Verdauungsprobleme klagen.

Der Ratgeber wendet sich an Menschen mit Reizdarmsyndrom, Weizenunverträglichkeit und an alle, die unter wiederkehrenden Verdauungsproblemen leiden. Verständlich erklärt der Autor, warum FODMAPs Beschwerden verursachen, welche Lebensmittel verträglich sind und welche aufgrund ihres hohen Anteils an FODMAPs eher schwer verdaulich sind. Über 50 Rezepte und zahlreiche Tabellen geben Anregungen für eine leicht umsetzbare, FODMAP-arme Ernährung, die Genuss ohne große Einschränkungen ermöglicht. In der 2. Auflage wurden alle Kapitel überarbeitet, die Beschreibung zu den drei Diätphasen erweitert, neue Tabellen eingeführt und ein Teil der Rezepte zur Anschaulichkeit illustriert.



www.fodmap-info.de

- Der Autor und Gastroenterologe Prof. Dr. med. Martin Storr hat jahrelange Erfahrung in der Behandlung von funktionellen Magen- und Darmerkrankungen. Auf dem Blog beantwortet er Fragen zu FODMAP.
- Die FODMAP-Diät hat sich zur Behandlung von vielen Verdauungsbeschwerden als sehr effektiv herausgestellt.
- Zahlreiche Tabellen geben Orientierung, welche Lebensmittel FODMAP-arm und welche FODMAP-reich sind.
- Mit über 50 Rezeptideen – für Genuss ohne große Einschränkungen.

Martin Storr

Der FODMAP-Ernährungsratgeber

Die etwas andere Diät bei Reizdarm,
Weizenunverträglichkeit und anderen
Verdauungsbeschwerden

2. Auflage 2017
196 Seiten, Softcover, vierfarbig
zahlreiche Fotos und Tabellen
€ 19,95 (D); € 20,50 (A)
ISBN 978-3-86371-206-8

W. Zuckschwerdt Verlag
www.zuckschwerdtverlag.de
Mehr Infos: Elisabeth Yu
E-Mail: yu@zuckschwerdtverlag.de

