

# Reizdarmsyndrom: FODMAP-Diät (pro & contra)

MVZ **Gastroenterologie Leverkusen**  
Praxis für Magen-|Darm- und Lebererkrankungen

Franz-Kail-Straße 2  
51375 Leverkusen  
Telefon 0214.870923-0  
Telefax 0214.870923-10

[www.gastroenterologie-leverkusen.de](http://www.gastroenterologie-leverkusen.de)  
Mail-|Kontaktformulare: → Homepage

**FODMAP:** die englische Abkürzung für „fermentierbare Oligo-, Di- und Mono-saccharide sowie Polyole“), also einer Gruppe von Kohlenhydraten und Zuckeralkoholen.

Die Ernährung ist ein wichtiger Faktor für die Entstehung von Bauchmerzen, Blähungen und Stuhlnregelmäßigkeiten, wie sie z.B. beim Reizdarmsyndrom (RDS) häufig auftreten.

In der entsprechenden Leitlinie der „Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten“ (DGVS) wird bezüglich der Ernährung keine generelle Diät empfohlen, sondern nur auf die Berücksichtigung individueller Unverträglichkeiten hingewiesen. Hierzu wird geraten bei entsprechender Vermutung eine Kohlenhydrat-Verdauungsstörung (z.B. durch Atemtests mit Laktose, Fruktose, Sorbit) auszuschließen. Ergänzend wird versuchsweise eine glutenfreie Diät empfohlen.

Kürzlich wurde gezeigt, dass eine sogenannte „low FODMAP Diät“ zu einer deutlichen Besserung der Beschwerden des Reizdarmsyndroms geführt hat (Halmos et al., 2014). Bei der „low FODMAP Diät“ handelt es sich um eine Diätempfehlung, die den Einfachzucker Fruktose (Fruchtzucker), den Zweifachzucker Laktose (Milchzucker), weitere Mehrfachzucker (Fructane, Galactane) sowie Zuckeralkohole (z.B. Isomalt, Sorbit, Mannit) aus dem Speiseplan weitgehend ausschließt. Grundsätzlich lassen sich drei Kennzeichen der FODMAPs beschreiben:

1. Schlechte Aufnahme im Dünndarm (Größe, verringerter Transport, fehlende Enzyme)
2. Flüssigkeitsverschiebung durch osmotisch wirksame Moleküle
3. Schnelle Verdauung durch Darmbakterien

Trotz des eindrucksvollen Effektes der „low FODMAP Diät“ beim Reizdarmsyndrom im Rahmen der o.g. Untersuchung ist aus ernährungswissenschaftlicher Sicht zu kritisieren, dass auch ohne Testung einer Kohlenhydratunverträglichkeit alle Patienten die genannten Zucker meiden sollen und evtl. unnötigerweise in ihrer Ernährungsweise stark eingeschränkt werden. Ohne eine begleitende Ernährungsberatung könnten unzureichend informierte oder übervorsichtige Patienten unter Umständen durch das Vermeiden wichtiger Nahrungsgruppen in eine Unterversorgung und Mangelernährung geraten.

Somit ist bei entsprechendem Verdacht die Testung auf Laktose, Fruktose und Sorbit weiterhin sinnvoll um ggf. gezielter auf Lebensmittel zu verzichten. Mehrfachzucker und Zuckeralkohole (z.B. die Zuckeraustauschstoffe Isomalt, Sorbit oder Mannit) werden generell schlechter im Darm aufgenommen, ein grundsätzlicher Verzicht auf diese Stoffe kann daher sinnvoll sein. Hierbei ist es Aufgabe einer individuellen Ernährungsberatung gemeinsam mit den Patienten herauszufinden, ob sie von der „low FODMAP Diät“ profitieren und insbesondere in welchem Umfang sie die Diät einhalten müssen.

	<b>Mögliche FODMAPs</b>	<b>FODMAP-reich (nicht geeignet)</b>	<b>FODMAP-reich (geeignet)</b>
<b>Obst</b>	Fruch-/Mehrfachzucker, Zuckeralkohole, z.B.Zuckeraustauschstoffe)	Fruchtsaft, Apfel, Pfirsich, Mango, Birne, Pflaume, Dosenobst, Trockenobst	Banane, Him-/Erd-/Blaubeere, Orange, Limette, Honigmelone, Mandarine, Kiwi
<b>Gemüse</b>	Fruch-/Mehrfachzucker, Zuckeralkohole, z.B.Zuckeraustauschstoffe)	Spargel, Brokkoli, Kohl, Pilze, Knoblauch, Zwiebel, Blumenkohl	Aubergine, Karotten, Sellerie, Salat, Kürbis, Tomaten
<b>Milchprodukte</b>	Milchzucker	Laktosehaltige Milchprodukte	Milchzuckerfreie Milchprodukte, Hartkäse. Butter
<b>Getreideprodukte</b>	Mehrfachzucker	Glutenhaltige Produkte (Weizen, Roggen)	Glutenfreie Produkte (Reis, Hirse, Polenta, Quinoa)
<b>Süßungsmittel</b>	Fruchtzucker, Zuckeralkohole (z.B.Zuckeraustauschstoffe)	HFCS (Maissirup), Mannitol (E421), Sorbitol (E420, z.B. in zuckerfreien Bonbons/Kaugummis)	Wenig Haushaltszucker, Glukose, Ahornsirup, Süßstoffe die nicht auf -ol enden

Auswahl FODMAP-reicher/-armer Lebensmittel  
(Messverfahren nicht standardisiert)