

# Reizdarmsyndrom: Viele Patienten profitieren von Low-FODMAP-Diät

Innovating special nutrition. **DrSchär**

Obstipation, Durchfälle und schmerzhafte Blähungen sind typische Symptome des Reizdarmsyndroms. Seine genauen Ursachen sind immer noch weitgehend unbekannt. Vielen Betroffenen könne jedoch im Rahmen einer Ernährungstherapie geholfen werden, so die Innsbrucker Diätologin Edburg Edlinger auf einem Symposium im Rahmen des VDD- Ernährungskongresses in Wolfsburg. Ihr zufolge kann die Low-FODMAP-Diät bei rund 70 Prozent der Patienten die Symptome um etwa die Hälfte lindern.



Das Reizdarmsyndrom ist eine funktionelle Darmerkrankung, die für Patienten eine hohe Belastung darstellt. Durch Blähungen und Flatulenzen kommt es zu Schmerzen oder Unwohlsein im Bauchraum. Je nach Ausprägung leiden die Patienten zudem vermehrt unter Verstopfung oder Durchfällen. Die genauen Ursachen der Erkrankung sind nach wie vor ungeklärt. Diskutiert werden u. a. Störungen der Darmmotilität, der Darmflora und des Immunsystems, aber auch zunehmend ungünstige Essgewohnheiten und Verhaltensmuster sowie psychische Faktoren wie Stress.

## Von der Hypothese zur Therapie

Edlinger zufolge konnten mittlerweile deutliche Verbesserungen in der Behandlung des Reizdarmsyndroms erzielt werden. Grundlage war eine Hypothese, die 2005 von einem Forscherteam um Sue Shepherd und Peter Gibson von der australischen Universität Monash aufgestellt wurde. Sie postulierten, dass die Summe einer zu hohen Aufnahme bestimmter Mono-, Di- und Oligosaccharide sowie Polyole beim Reizdarmsyndrom eine Rolle spielen. Diese Moleküle können vom Dünndarm nicht resorbiert werden, wodurch er via Osmose Wasser aufnimmt und anschwillt. Die enzymatische Vergärung der Zucker durch die im Dickdarm befindlichen Bakterien führt zudem zur Bildung von Gasen und damit zu Blähungen und Flatulenzen. Aufgrund des erhöhten Drucks im Dünndarm und im Dickdarm kommt es in der Folge zu Bauchschmerzen und Unwohlsein. [1] Um ihre Hypothese zu testen, entwickelten die Forscher die Low-FODMAP-Diät, bei der ausschließlich Nahrungsmittel verwendet werden, die diese Zucker nicht oder nur in geringer Menge enthalten. FODMAP steht für „fermentable oligo-, di- and monosaccharides and polyols“ (dt.: „vergärbare Oligo-, Di- und Monosaccharide sowie mehrwertige Alkohole). Hierzu zählen unter anderem Fruktose (z. B. in Apfel oder Birne), Laktose (z. B. in Kuhmilch und daraus hergestellten Produkten), Fruktane (z. B. in Zwiebeln oder Weizen), Galaktane (z. B. in Hülsenfrüchten) sowie Polyole (z. B. in Kern- und Steinobst, Pilzen oder zuckerfreien Produkten). „Untersuchungen haben gezeigt, dass der Einsatz einer FODMAP-armen Diät bei vielen Patienten mit Reizdarmsyndrom die Symptome deutlich lindern kann“, führte Edlinger aus. „So profitierten in einer Studie 70 % der Patienten von der Diät, wobei sich die Beschwerden um 50 % verbesserten.“ [2,3]

## Die drei Phasen des FODMAP-Konzepts

Wie Edlinger erläuterte, beginnt die Behandlung mit einer 2- bis 6-wöchigen Karenzphase, in der sich die Patienten ausschließlich FODMAP-arm ernähren. Um die Ernährung nach wie vor ausgewogen und abwechslungsreich zu gestalten, werden hier häufig glutenfreie Produkte integriert, da sie fruktanarm sind. Die Symptome bessern sich nach durchschnittlich 3-4 Wochen. Daran schließt sich eine 6- bis 8-wöchige Wiedereinführungsphase an, in der die individuelle Verträglichkeitsgrenze der zuvor eliminierten FODMAPs getestet wird. Aus diesen Erkenntnissen wird in einem dritten Schritt ein Plan für eine individuelle Dauerernährung des Patienten entwickelt.

Edlinger betonte, dass das FODMAP-Konzept unbedingt von einer Ernährungsfachkraft durchgeführt werden müsse. Nur sie könne anhand der Anamnese und der diätologischen Befundung beurteilen, ob sich der Patient überhaupt dafür eigne. Wichtig für die Entscheidung seien z. B. Faktoren wie Essfrequenz und -verhalten oder auch das Vorliegen von Reizdarm-Triggerfaktoren wie Rauchen, Alkohol, Stress oder starker körperlicher Anstrengung. „Manche Patienten eignen sich auch noch nicht oder gar nicht für eine Low-FODMAP-Diät“ so Edlinger. „Das sind z. B. Betroffene mit sehr hoher oder bereits sehr geringer FODMAP-Aufnahme, extremen Essgewohnheiten oder Essstörungen.“ Zu einer Low-FODMAP-Diät würde sie beispielsweise einem Reizdarm-Patienten raten, der eine normale gemischte Kost zu sich nimmt und keine Triggerfaktoren aufweist. Ablehnen würde sie dies hingegen bei einem Menschen, der aufgrund von Leistungssport täglich drei Liter eines fruktosehaltigen Getränks zu sich nimmt. „Eine zu große Fruktosemenge bereitet jedermann Beschwerden. Hier würde ich zunächst ein weniger belastendes Getränk vorschlagen“, so Edlinger.

### Quellen:

1. Gibson, PR, Shepherd SJ, Aliment Pharmacol Ther 2005; 21(12): 1399-1409
2. Gibson PR, Shepherd SJ. J Gastroenterol 2010; 25: 252-258. PMID 20136989
3. Halmos, EP, et al. Gastroenterology 2014; 146 (1):67-75 e5

\* Mitteilungen der Rubrik Markt basieren auf Informationen der jeweils genannten Hersteller/Anbieter und geben nicht zwangsläufig die Einschätzung der Redaktion, der Verbände und Gesellschaften wieder, deren Organ die ERNÄHRUNGS UMSCHAU ist.

## Rezept des Monats

### Kartoffelklöße



#### Zutaten:

- 150 g Mehl - Farine
- 1 Prise Salz
- 1 kg Kartoffeln
- etwas Muskatnuss
- 3 Eigelbe
- etwas Fett
- 50 g weiche Butter

#### Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, weich kochen und etwas abkühlen lassen.
2. Dann durch eine Kartoffelpresse drücken, mit Eigelb und zerlassener Butter mischen, mit dem Mehl vermengen, würzen und alles zu einem Teig verarbeiten.
3. Hände befeuchten und aus der Masse portionsgerechte Klöße formen.
4. Salzwasser zum Kochen bringen.
5. Die Temperatur zurücknehmen, die Klöße in das Wasser geben und 20 Minuten ziehen lassen. Abseihen und fertig!

#### Redaktion und Inhalt:

Dr. Schär AG / SPA Winkelau 9.1 - 39014 Burgstall / Postal  
www.drschaer.com

Innovating  
special nutrition. **Dr Schär**

## Genussvoll essen trotz FODMAP-Diät

Um eine FODMAP-Diät durchzuhalten, sei es wichtig, dass die Patienten weiterhin Spaß am Essen hätten, so Edlinger. Hierzu stehen mittlerweile eine Reihe von Produkten zur Auswahl, die von der Monash-Universität als Low-FODMAP zertifiziert wurden. So bietet das Unternehmen Dr. Schär in Deutschland 16 solcher Produkte an, die eine abwechslungsreiche und genussvolle Ernährung ermöglichen. Darüber hinaus umfasst das Sortiment des Unternehmens eine Vielfalt an qualitativ hochwertigen glutenfreien Lebensmitteln. Eine glutenfreie/weizenfreie Ernährung hat sich bei Zöliakie und Gluten-/Weizensensitivität als wirksame therapeutische Option erwiesen. Viele Reizdarmbetroffene vertragen glutenfreie Getreide deshalb besser, weil diese Getreidearten nur einen sehr geringen Anteil der FODMAP-Gruppe Fruktane enthalten. Um eine adäquate Ernährungstherapie einleiten zu können, muss jedoch zuvor von ärztlicher Seite abgeklärt werden, um welche der Erkrankungen es sich konkret handelt.

### PRODUKT DES MONATS

#### Mehl - Farine

Mehlsorten gibt es zwar wie schneeweißen, feinen Sand am Meer, aber nur Schär Mehl - Farine kommt mit Inhaltsstoffen wie Hingabe, Glück und Liebe daher. Und schließlich soll ja genau das in jeden Pfannkuchen, jeden Nudelteig und in jede Sauce eingebunden werden – denn Liebe (ver-)bindet! Aber hingehört – Der Bäcker hat gerufen! Los geht's!

**Zutaten:** Maisstärke, Reismehl, Maismehl, Verdickungsmittel: Guarkernmehl; Dextrose. Kann Spuren von Soja enthalten. Laktosefrei.



\* Mitteilungen der Rubrik Markt basieren auf Informationen der jeweils genannten Hersteller/Anbieter und geben nicht zwangsläufig die Einschätzung der Redaktion, der Verbände und Gesellschaften wieder, deren Organ die ERNÄHRUNGS UMSCHAU ist.