



EatSmarter!

RUHE IM BAUCH

Die 50 besten
Low-FODMAP-Rezepte für
einen gesunden Darm

riva

EatSmarter!

**RUHE
IM
BAUCH**

Die 50 besten
Low-FODMAP-Rezepte für
einen gesunden Darm

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Text und Redaktion EatSmarter!: Katrin Koelle

Redaktion riva Verlag: Matthias Michel

Umschlagabbildungen und Abbildungen im Innenteil: S. 34: © StockFood / PhotoCuisine / Thys/Supperdelux; S. 35, Cover rechts oben: © StockFood / Eising Studio – Food Photo & Video; S. 60: © StockFood / Bacon, Quentin; S. 61: © StockFood / Urban, Martina; S. 69:

© StockFood / Cato-Symonds, Shaun; S. 74: © StockFood / Sporrer/Skowronek; S. 88:

© StockFood / Bender, Uwe; S. 90: © StockFood / Lingwood, William; alle anderen Bilder:

eatsmarter.de/westermann-buroh.de

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0360-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-870-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-871-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

Mehr Wohlbefinden durch Low-FODMAP	4
So funktioniert die Low-FODMAP-Diät	5
Wie lange dauert die Diät?	5
Sorgen Sie für genügend Ballaststoffe	6
Unverträglichkeiten herausfinden – so klappt es	7
Nach der Low-FODMAP-Diät: Wie geht es weiter?	8
Die Lebensmittel-Ampeln	9
Informationen zu den Nährwerten	17
FRÜHSTÜCK	19
HAUPTGERICHTE	39
SNACKS UND KALTE GERICHTE	75



MEHR WOHLBEFINDEN DURCH LOW-FODMAP

Abwechselnd oder sogar gleichzeitig Schmerzen, Verdauungsprobleme, Krämpfe, Durchfall, aufgeblähter Bauch ... Sie kennen das wahrscheinlich, waren wegen solcher Beschwerden vielleicht schon beim Arzt – und mussten möglicherweise feststellen: Leider lassen sich in vielen Fällen trotz intensiver medizinischer Nachforschungen keine organischen Ursachen für die Probleme im Magen-Darm-Bereich finden.

Damit steht zwar fest, dass hinter Ihren Beschwerden keine ernstere Erkrankung steckt. Doch das ist ein relativ schwacher Trost, weil Sie sich schließlich krank fühlen und gerne wieder fit wären. Möchten Sie endlich etwas gegen Ihre quälenden Beschwerden tun? Dann sollten Sie etwas über FODMAPs und deren Vermeidung erfahren!

Der Begriff ist noch recht neu, doch hinter ihm verbergen sich alte Bekannte: fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide sowie Polyole (engl.: **F**ermentable **O**ligo-, **D**i-, **M**onosaccharides **A**nd **P**olyols). In der Hauptsache sind das kurzkettige Kohlenhydrate und Zuckeralkohole – Stoffe also, die von Natur aus in Nahrungsmitteln vorkommen und an sich völlig harmlos sind. Wer dafür aber empfindlich ist, reagiert auf einen oder mehrere dieser FODMAPs mit teilweise heftigen Verdauungsbeschwerden.

Genau da liegt der Schlüssel: Wenn Sie die FODMAPs kennen und wissen, in welchen Lebensmitteln sie in hohen Mengen enthalten sind, können Sie sich durch eine Umstellung Ihrer Ernährung von Ihren Beschwerden befreien. Die Chancen dafür stehen gut: Studien zeigen, dass Betroffene in etwa 80 Prozent der Fälle ihre Verdau-

ungsprobleme deutlich lindern oder sogar beseitigen können, wenn sie FODMAPs reduzieren bzw. meiden.

Dieses Buch wird Sie auf Ihrem erfolgreichen Weg zu neuem Wohlbefinden mit nützlichen Infos und Tipps zur Low-FODMAP-Diät, mit einer umfangreichen Übersicht über den FODMAP-Gehalt von Lebens- und Genussmitteln und vielen leckeren Rezepten begleiten.

SO FUNKTIONIERT DIE LOW-FODMAP-DIÄT

Das Wichtigste vorweg: Auch wenn die Liste der »verbotenen« Lebensmittel (die roten Felder der Lebensmittel-Ampeln ab Seite 9) ziemlich lang erscheint – Sie brauchen auf die darin aufgeführten Genüsse nicht für immer zu verzichten. Zumindest nicht auf alle, denn bei der Low-FODMAP-Diät geht es darum, die eigentlichen Übeltäter zu enttarnen.

Das heißt: Sobald Sie wissen, welche Nahrungsmittel Ihnen Beschwerden machen und welche Ihnen gut bekommen, können Sie innerhalb dieses Rahmens wieder völlig normal essen und trinken. Und keine Sorge – bei einem Blick auf die Liste der »erlaubten« Lebensmittel (die grünen bzw. individuell und in Maßen gelben Felder) werden Sie feststellen: da bleibt noch eine ganze Menge übrig.

Übrigens: Bei Eiern, Fisch, Meeresfrüchten, Geflügel und Fleisch können Sie auch während der Diätphase ohne Risiko zugreifen, denn sie enthalten keine FODMAPs.

WIE LANGE DAUERT DIE DIÄT?

Als optimale Dauer empfehlen Experten vier bis sechs Wochen. In dieser Zeit meiden Sie bitte konsequent *alle* Lebensmittel, die viele FODMAPs enthalten (ab Seite 9 im roten Bereich der Lebensmittel-Ampeln). Normalerweise sollten sich Ihre Beschwerden ab etwa dem Ende der ersten Woche schon bessern; manchmal dauert es etwas länger.

Bitte beachten!

Es ist nicht auszuschließen, dass Sie unabhängig von Problemen mit FODMAPs auch an einer Unverträglichkeit oder Allergie gegen bestimmte Stoffe in Lebensmitteln leiden, ohne es zu wissen.

Sollten Sie sich trotz konsequenter Vermeidung der FODMAPs auch nach zwei bis vier Wochen nicht deutlich wohler fühlen, könnte dies eine der möglichen Ursachen für Ihre Verdauungsbeschwerden sein.

In diesem Fall sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt. Das Gleiche gilt, falls sich wider Erwarten Ihre Beschwerden verschlimmern oder Sie neue Beschwerden feststellen.

Leichte Störungen können übrigens wie bei allen Menschen trotzdem vorkommen, weil Sie zum Beispiel zu spät, zu viel, zu fett, zu eiweißreich gegessen haben.

SORGEN SIE FÜR GENÜGENDE BALLASTSTOFFE

Ein weiterer möglicher Grund für Beschwerden während der Low-FODMAP-Diät: Viele FODMAP-freie und daher für Sie günstige Lebensmittel enthalten kaum Ballaststoffe. Das kann unter Umständen zu neuen, anderen Verdauungsproblemen wie zum Beispiel Verstopfung führen. Mit der richtigen *Auswahl* der Lebensmittel können Sie das während der Low-FODMAP-Diät vermeiden.

Hier sehen Sie auf einen Blick, welche Lebensmittel aus dem grünen Bereich der Lebensmittel-Ampeln (ab Seite 9) besonders viele Ballaststoffe liefern:

Lebensmittel	Ballaststoffe pro 100 g (Rohgewicht)
Leinsamen	35 g
Chiasamen	31 g
Kokosraspel	24 g
Haferkleie	18,6 g
Kokosflocken/-chips	15 g

Lebensmittel	Ballaststoffe pro 100 g (Rohgewicht)
Amaranth	10,3 g
Haferflocken (kernig)	10 g
Popcorn	10 g
Maismehl	9,4 g
Glutenfreies Brot (im Durchschnitt)	5,2 g
Okras	4,9 g
Heidelbeeren/Blaubeeren	4,9 g
Himbeeren	4,6 g
Möhren	3,6 g
Paprikaschoten	3,6 g
Süßkartoffeln	3,1 g

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) empfiehlt übrigens *mindestens* 30 g Ballaststoffe pro Tag. Wichtig: Trinken Sie viel, damit die Ballaststoffe aufquellen und dadurch optimal wirken können.

UNVERTRÄGLICHKEITEN HERAUSFINDEN – SO KLAPPT ES

Nach vier bis sechs Wochen sollten Sie sich weitgehend beschwerdefrei fühlen. Jetzt kommt der spannende Moment, denn nun führen Sie nach und nach die bisher gemiedenen FODMAP-reichen Lebensmittelgruppen wieder ein.

Welche das sind, entscheiden Sie selbst ganz nach Lust und Appetit. Sie können zum Beispiel damit starten, dass Sie wieder Getreideprodukte wie Vollkornbrot und Pasta probieren oder sich wieder Milch bzw. Milchprodukte gönnen.

Nehmen Sie jeweils *nur Lebensmittel aus einer Gruppe* und achten Sie darauf, ob und wie sich Ihr Befinden damit verändert.

Am besten legen Sie ein *Ernährungs-Tagebuch* an, in dem Sie genau notieren, welches Lebensmittel Sie jeweils gegessen haben und wie Sie sich danach fühlen.

Bekommen Sie zum Beispiel nach einer Getreidemahlzeit oder nach dem Genuss von Milch Beschwerden, können Sie einen *weiteren Versuch* machen. Wiederholt sich der Effekt, liegt der Verdacht nahe, dass Sie eine Weizen- oder Gluten- bzw. Laktoseunverträglichkeit haben.

In diesem Fall sollten Sie die entsprechende Lebensmittelgruppe *weiterhin meiden* und mit einer anderen weitermachen. Außerdem sollten Sie so bald wie möglich beim Facharzt (Gastroenterologe/Internist) die eventuelle Unverträglichkeit untersuchen lassen.

Je langsamer Sie Lebensmittel wieder auf Ihren Speiseplan setzen, desto besser. Idealerweise warten Sie *mindestens drei Tage*, bevor Sie ein weiteres Lebensmittel neu einführen. Denn so lange können FODMAPs im Dickdarm bleiben – und so lange kann es auch dauern, bis Sie eventuell dadurch verursachte Beschwerden tatsächlich bemerken.

NACH DER LOW-FODMAP-DIÄT: WIE GEHT ES WEITER?

Ganz ähnlich wie eine Schlankheits-Diät dauert auch eine Low-FODMAP-Diät nur eine gewisse Zeit und sollte nicht länger als einige Wochen durchgeführt werden. Zwar treten dabei keinerlei Mangelerscheinungen auf – aber ein dauerhafter Verzicht auf alle FODMAP-reichen Lebensmittel würde Ihre Lebensqualität mindern und wäre auch wenig sinnvoll.

Denn es geht ja »nur« darum, dass Sie herausfinden, welche Lebensmittel tatsächlich Ihr Wohlbefinden beeinträchtigen und welche nicht. Sobald Sie durch die Low-FODMAP-Diät die »Übeltäter« bestimmt haben, genügt es, sie entweder ganz zu meiden oder zumindest nur selten auf den Speiseplan zu setzen.

Alle Lebensmittel, die sich während der Low-FODMAP-Diät als gut verträglich herausgestellt haben, können Sie natürlich danach völlig bedenkenlos genießen.

Eine Wiederholung der Low-FODMAP-Diät ist möglich, macht aber nur dann Sinn, wenn Sie nach einer längeren Zeit ohne Beschwerden oder mit nur leichten Beschwerden plötzlich wieder öfter bzw. stärkere Verdauungsprobleme haben sollten.

DIE LEBENSMITTEL-AMPELN

FODMAP-Ampel für Obst und Nüsse

GÜNSTIG	IN KLEINEN PORTIONEN BEDINGT VERTRÄGLICH	UNGÜNSTIG
<p>Ananas Bananen Blaubeeren/Heidelbeeren Cantaloupe-Melonen Chiasamen Clementinen Cranberrys (frisch) Drachenfrucht Erdbeeren Galia-Melonen Grapefruits Hagebutten Himbeeren Honigmelonen Kaktusfeigen Karambolen (Sternfrüchte) Kiwis Kokosnuss Kumquats Leinsamen Limetten Loganbeeren Mandarinen Maracujas Maronen (Esskastanien) Minneolas Netzmelonen Orangen Pampelmusen Papayas Passionsfrüchte Preiselbeeren Pomelos Rhabarber</p>	<p>Maximal 15 Stück pro Mahlzeit: Haselnusskerne Mandeln Walnusskerne</p> <p>Maximal 15 Gramm pro Mahlzeit: Erdnüsse Kürbiskerne Mohn Paranüsse Pinienkerne Sesamsamen Sonnenblumenkerne</p> <p>Außerdem: Gelee aus verträglichen Früchten Konfitüre aus verträglichen Früchten</p>	<p>Äpfel Aprikosen Avocados Birnen Boysenbeeren Brombeeren Datteln Feigen Granatäpfel Guaven Johannisbeeren Jostabeeren Kakis Kirschen Litschis Longans Mangos Mirabellen Nashibirnen Nektarinen Persimonen Pflirsiche Pflaumen Rambutans Reineclauden Sharonfrüchte Stachelbeeren Quitten Wassermelonen Zwetschgen</p> <p>Außerdem: Apfelmus Cashews</p>