

Emmas Feelgood Küche

100 einfache
und leckere
Low-FODMAP-
Rezepte für
einen gesunden
Darm

riva



EMMA HATCHER

Emmas Feelgood-Küche



EMMA HATCHER

Emmas
Feelgood
Küche

100 einfache
und leckere
Low-FODMAP-
Rezepte für
einen gesunden
Darm

riva



Ich widme dieses Buch meinen Lesern, ohne die seine Entstehung gar nicht möglich gewesen wäre. Ihr seid wirklich toll und steckt da genauso mit drin wie ich. Dieses Buch wird euch hoffentlich ein wenig von der Inspiration und Unterstützung zurückgeben, die ich euch verdanke.



Inhalt

VORWORT DES »FODMAP FRIENDLY«-TEAMS 8

Meine Geschichte – Emma Hatcher 11

REIZDARMSYNDROM UND NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN 18

DIE FODMAP-ARME KÜCHE 20

EIN GENAUERER BLICK AUF FODMAPS 22

Eine neue Art des Kochens 29

MEINE VORRATSKAMMER 32

EIN PAAR HINWEISE ZUR VERWENDUNG DIESES BUCHES 39

GRUNDZUTATEN 42

Rezepte 47

GUTEN MORGEN, SONNENSCHEN! 49

GESUNDE UND NÄHRSTOFFREICHE GERICHTE FÜR MITTAG- UND ABENDESSEN 73

FÜR DAS NACHMITTAGSTIEF 119

FÜR BESONDERE ANLÄSSE 135

SÜSSE LECKEREIEN 171

KÖSTLICHE DESSERTS 197

BEISPIELMENÜS 220

STRESS, HÄUFIGE FRAGEN UND TIPPS 226

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN UND LITERATURHINWEISE 230

REGISTER 232



Liebe Leserinnen und Leser,

zuallererst möchte ich feststellen, dass ich wie so viele von Ihnen bin: geschäftig, aktiv, zufrieden. Außerdem habe ich allerdings einen Darm, der sich einfach nicht an die Regeln halten will.

Doch glücklicherweise liebe ich ihn mittlerweile, und er liebt mich. Klar, es gibt Höhen und Tiefen, manchmal kämpfen wir miteinander – insbesondere, wenn es um Milkschokolade geht –, doch die meiste Zeit verbringen wir harmonisch zusammen und genießen köstliche Nahrung, die wenige so genannte FODMAPs (alles dazu lesen Sie ab Seite 20) enthält.

Auf Speisen zu verzichten, die viele FODMAPs enthalten, muss nicht schwer sein. In diesem Buch werde ich erläutern, wie ein FODMAP-freundliches Leben funktioniert, und meine Lieblingsrezepte mit Ihnen teilen. Ein gesunder Darm kann eine sehr große Auswirkung auf Ihr Leben haben, und ich hoffe, dieses Buch wird Ihres genauso zum Positiven verändern, wie es bei mir der Fall war.

Viel Vergnügen und alles Liebe,

Emma

Folgen Sie »She Can't Eat What?!«

www.shecanteatwhat.com [instagram.com/shecanteatwhat](https://www.instagram.com/shecanteatwhat) [facebook.com/shecanteatwhat](https://www.facebook.com/shecanteatwhat)

Twitter – @shecanteatwhat



VORWORT DES »FODMAP FRIENDLY«-TEAMS

Vor einiger Zeit hat Emma Hatchers Blog unsere Aufmerksamkeit erregt. Dort präsentiert sie nicht nur schöne, positive und freundliche Bilder: Ihre Persönlichkeit scheint durch den Inhalt, den sie bietet. An erster Stelle steht ihre Leidenschaft, anderen Menschen mit Lebensmittelunverträglichkeiten zu helfen, und wir konnten spüren, dass das der Beginn von etwas ganz Großem war.

Wir trafen Emma zum ersten Mal in London, als wir 2015 von Melbourne kommend an »FODMAP Friendly« arbeiteten. Seitdem haben wir unsere Beziehungen zueinander erweitert, mit dem Ziel, das Wort FODMAP zu verbreiten und sowohl eine enge Freundschaft als auch Gelegenheiten zur Zusammenarbeit aufzubauen.

Emma weiß aus eigener Erfahrung, wie lästig es sein kann, an einem Reizdarmsyndrom (RDS) oder auch nur unter einigen seiner Symptome zu leiden. Und wir sind sicher, so geht es auch vielen unserer Leser.

Tatsächlich ist eine von sieben Personen chronisch vom Reizdarmsyndrom betroffen. Aus medizinischer Sicht handelt es sich um ein Leiden des Dickdarms und eine chronische Erkrankung, die eine langfristige Behandlung erfordert. Zu den Symptomen zählen Krämpfe, Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall und Verstopfung. Toll, nicht wahr? Selbst wenn bei Ihnen keine Reizdarm-Diagnose gestellt worden ist, kann es gut sein, dass auch Sie schon einige dieser Symptome nach dem Essen wahrgenommen haben.

Die gute Nachricht ist, dass eine Vorgehensweise entdeckt wurde, die bei über 70 Prozent aller Betroffenen zu einer Verbesserung führt.

Studien haben in den letzten beiden Jahrzehnten gezeigt, dass FODMAP-Zucker (was das ist, erfahren Sie ab Seite 20) Symptome wie bei einem Reizdarmsyndrom auslösen, da der Körper nicht in der Lage ist, sie in den ersten Stadien der Verdauung aufzuspalten. Diese Zucker werden im Dünndarm schlecht aufgenommen und gelangen folglich in den Dickdarm, wo sich Bakterien mit ihnen auseinandersetzen – ein Vorgang, der als Fermentierung bezeichnet wird. Da-

durch entstehen Gase, die zu vielen unangenehmen Symptomen wie den bereits erwähnten im Verdauungstrakt führen können.

Zahlreiche Untersuchungen haben bei der Behandlung des RDS immer wieder die generelle Wirksamkeit einer Ernährungsweise mit wenigen FODMAPs bestätigt. Zu den wichtigsten Beispielen zählen in diesem Zusammenhang:

- Eine australische Studie, die gezeigt hat, dass 85 Prozent der Patienten mit Einführung einer FODMAP-armen Ernährung zur Behandlung ihres Reizdarmsyndroms von einer Linderung der Symptome berichteten (Shepherd et al, 2006).
- Eine klinische Studie des King's College London (Staudacher, 2011) über die Behandlung des RDS, die gezeigt hat, dass die Durchführung einer FODMAP-armen Diät über einen Zeitraum von sechs Wochen bei 78 Prozent der Patienten eine Verbesserung brachte.
- Eine klinischer Versuch, der von Ärzten an der »University of Michigan Health System« durchgeführt wurde und nach vier Wochen zu dem Ergebnis kam, dass der Anteil der Patienten mit einer deutlichen Verbesserung der Intensität ihrer RDS-Symptome und ihrer Lebensqualität in der Gruppe mit einer FODMAP-armen Ernährung beträchtlich höher war als in der Vergleichsgruppe – 61 Prozent versus 27 Prozent.

Infolgedessen gilt die Umstellung auf eine FODMAP-arme Ernährung heute weltweit als empfehlenswerte Behandlung für das Reizdarmsyndrom. Dieser Ansatz wird nun von Gesundheitsexperten auf der ganzen Welt befürwortet und wurde kürzlich in die Richtlinien des »National Institute for Health und Care Excellence« (NICE, Institut des britischen Gesundheitsministeriums) aufgenommen, das in Großbritannien wissenschaftlich abgesicherte Empfehlungen für die Gesundheit und Pflege ausspricht.

Eine Ernährungsweise mit wenigen FODMAPs erfordert Engagement, doch dieses Buch wird es Ihnen erleichtern. Die Diät selbst besteht aus drei Phasen – Ausschluss, Wiedereinführung und Beibehalten –, die sich aus der Erforschung und den



Erkenntnissen rund um die Behandlung des Reizdarmsyndroms durch eine Reduzierung der FODMAPs ergeben haben.

Während Sie diese drei Phasen durchlaufen und die Menge der FODMAPs in Ihrer Nahrung reduzieren, haben die Wände Ihres Darms eine Chance, sich zu regenerieren und zu heilen. Das Endziel besteht darin, so frei wie möglich zu leben und zu essen, mit den geringsten Einschränkungen, die für Sie akzeptabel sind. Je mehr FODMAPs Sie nach der Heilungschance für Ihren Darm wieder in Ihre Ernährung aufnehmen können, ohne dass Symptome auftreten, desto gesünder (und zufriedener) wird Ihr Darm wahrscheinlich sein.

Neben der Ernährung spielt beim Reizdarmsyndrom auch der Stress eine große Rolle. Es kann schwierig sein, mit den damit verbundenen Symptomen umzugehen, was wiederum das Stressniveau steigern kann. Leider geht der Stress dann mit einer Verschlimmerung der Symptome einher, wodurch sich auch die Gesamtsituation verschlechtert. Die Scham und die Hilflosigkeit, die mit gastrointestinalen Symptomen verbunden sind, können zu einer gesellschaftlichen Isolation führen: Situationen, die ein gemeinsames Essen und Trinken mit einschließen, können sich wie ein Albtraum anfühlen, und manchmal ist es schlicht einfacher, sie aus Angst vor möglichen Symptomen zu meiden.

Es gibt auch in zunehmendem Maße Untersuchungen über die Verbindung zwischen einem insgesamt gesunden Darm und Depressionen, aufgrund der Interaktion der zentralen Nervensystemfunktion im Gehirn mit den Verdauungsprozessen im Körper. Diese Verbindung ist als »Darm-Hirn-Achse« bekannt und ein ständig wachsender Forschungsbereich, der uns größere Einblicke in die Beziehungen zwischen Gefühlen, Lebenssituationen und Immunsystem im Darm liefert.

Aus diesem Grund und da Sie Ihren Darmwänden die Gelegenheit zur Regeneration und Heilung geben sollten, kann die Einführung einer FODMAP-armen Diät auch dazu führen, Symptome wie Stress und Ängste zu reduzieren.

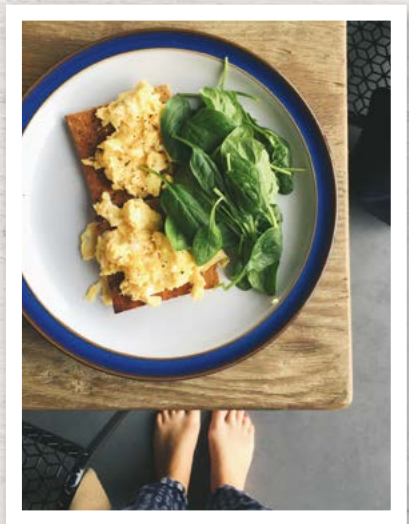
Und wer sind wir? »FODMAP Friendly« ist weltweit das einzige registrierte Zertifizierungswarenzeichen, das den Gehalt

von FODMAPs auf abgepackten Nahrungsmitteln bestätigt. Unsere Aufgabe ist es, Lebensmittel zu testen und ihren FODMAP-Status anzugeben. Jede Nahrung wird unabhängig in einem zugelassenen wissenschaftlichen Labor von einem Team aus qualifizierten Wissenschaftlern und Technikern geprüft. Die FODMAP-Schwellen wurden in Übereinstimmung mit den entsprechenden Forschungsergebnissen festgelegt. Lebensmittel, bei denen die Werte unter den festgelegten Schwellenwerten liegen, gelten als für die Zertifizierung geeignet und können das grüne »FODMAP Friendly«-Logo tragen. Dieses Logo ist auf der Verpackung zu sehen und soll den Spekulationen beim Einkauf im Lebensmittelmarkt, beim Lesen der Etiketten und bei den verwirrenden Zutatenlisten ein Ende setzen! Das grüne »FODMAP Friendly«-Logo ermöglicht es Ihnen, Produkte auszuwählen, von denen Sie wissen, dass sie im Hinblick auf ihren FODMAP-Gehalt von unabhängiger Seite getestet worden sind, sodass Sie sie bedenkenlos zu sich nehmen können.

Unser Ziel ist es, die öffentliche Aufmerksamkeit und das Verständnis für den Umgang mit dem Reizdarmsyndrom zu steigern und dafür zu sorgen, dass eine FODMAP-arme Diät sich leichter umsetzen lässt. Als Emma und der Verlag Hodder & Stoughton uns gefragt haben, ob wir Co-Autoren dieses Kochbuchs werden wollten, freuten wir uns sehr über die Aussicht auf eine Zusammenarbeit – und waren begeistert von den Rezepten! Emmas persönliche Geschichte, ihre Tipps und Tricks für alle Lebenslagen sowie die Informationen, die wir zu diesem Buch beigesteuert haben, werden Ihnen zeigen, dass Sie nicht allein sind, dass die Gesundheit des Darms wichtig ist, dass Sie Ihre Symptome in den Griff bekommen können und dass Sie weiterhin wirklich köstliche Speisen zu sich nehmen dürfen!

Wir hoffen, »Emmas Feelgood-Küche« wird Ihnen gefallen.

Das »FODMAP Friendly«-Team



Meine
Geschichte

Um ehrlich zu sein: Die Diagnose von Lebensmittelunverträglichkeiten, eines Reizdarmsyndroms oder einer anderen Verdauungsstörung ... NERVT! Ein empfindlicher Darm ist nicht toll, und meiner ist – wie bei vielen von Ihnen auch – empfindlich, solange ich denken kann.

Wir reden nicht wirklich darüber, denn das macht einfach keinen Spaß. Niemand mag Därme. Schon das Wort allein lässt mich ein wenig erschauern, und obwohl bei mir im Alter von vierzehn Jahren ein Reizdarmsyndrom diagnostiziert worden ist, rede ich, darauf angesprochen, mit gedämpfter Stimme von »RDS«. Als ob die Abkürzung und die rasche Beendigung des Themas es in der Öffentlichkeit ein wenig akzeptabler und politisch korrekter machen würden.

Doch leider können Sie bestimmte Situationen nicht gesellschaftsfähiger machen – dass Sie beispielsweise den Geburtstag eines Freundes früh verlassen müssen, weil Ihr Magen sich um gut 20 Zentimeter ausgedehnt hat und Sie sich vor Schmerzen krümmen; oder dass Sie einen Abend im Restaurant auf der Toilette statt am Tisch sitzend verbringen, weil Ihr harmlos klingendes Gericht Schäden in Ihrem Inneren verursacht. »Ich habe die ganze Nacht nicht geschlafen, weil mein Darm wirklich gelitten hat.« hat nicht denselben Stellenwert wie »Ich habe eine schreckliche Erkältung/eine fiese Migräne und fürchte, dass ich das heute nicht schaffen werde.«.

Vielleicht geht es Ihnen wie mir: Wenn die Symptome kräftezehrend – und einfach nur lästig – waren, wollte ich weder zur Arbeit gehen, noch mich weit weg bewegen. Ich hasste es, bei meinen lieben Freunden zu Hause zum Abendessen eingeladen zu sein und erklären zu müssen, warum ich dies oder jenes nicht essen konnte, und ich war immer vorsichtig mit dem Besuch eines Festivals oder einer Party, wenn mein Darm rumorte – man kann ja nie wissen. Selbst das Völlegefühl und die Trägheit nach jeder Mahlzeit waren frustrierend. Kommt Ihnen das bekannt vor?

Als ich fünfzehn Jahre alt war, schlug mein Arzt mir zum ersten Mal vor, auf Weizen zu verzichten, und ich nutzte die Gelegenheit in der Hoffnung, das könnte meine Schmerzen lindern. Es half mir zwar für ungefähr ein Jahr, doch dann begannen die Symptome erneut, sich bemerkbar zu machen. Ich musste wieder zum Arzt gehen. Jedes Mal schlug er mir ein neues Lebensmittel vor, das ich weglassen sollte, und jedes Mal hatte die Einschränkung nur begrenzt Erfolg. Ich erlebte Phasen mit guten und schlechten Wochen und merkte rasch, dass auch Stress eine sehr große Rolle spielte. Ich versuchte

alles – von einer Änderung der Essenszeiten bis hin zu anderen Portionsgrößen –, doch nichts half langfristig.

Erst als ich einundzwanzig Jahre alt war und noch immer unter schrecklichen Symptomen litt, bestätigten mehrere Krankenhausaufenthalte, dass eine Glutenunverträglichkeit und das Reizdarmsyndrom die Hauptschuldigen meiner Krankheit waren, und ein Ernährungsberater schlug mir eine FODMAP-arme Diät vor.

Innerhalb von zwei Wochen veränderte sich mein Leben komplett.

Die lästigen Magenschmerzen und Blähungen waren ebenso weg wie die ständigen Gedanken: »Oh Mann, was hat es diesmal ausgelöst?« Ich fühlte mich weniger gestresst, ich hatte mehr Energie, und ich war zufriedener, weil ich nicht dauernd von meinem Darm frustriert war! Ich hatte davor nicht wahrgenommen, wie sehr er mein Leben schon seit meiner Jugendzeit beeinträchtigt hatte.

Das einzige Problem bestand darin, dass diese unglaubliche Diät noch relativ unbekannt zu sein schien. Die Informationen, die ich damals von meinem Ernährungsberater erhielt, füllten lediglich ein wenig inspirierendes, vielseitiges Merkblatt; und bei meiner Recherche stellte ich schnell fest, dass es an einfachen, nährstoffreichen Rezepten fehlte, die zugleich gesund und FODMAP-arm waren.

Die traditionellen, gesunden Rezepte, die ich fand, enthielten häufig viele FODMAPs. Und die (wenigen) existierenden FODMAP-armen Rezepte waren fettreich, allesamt äußerst fleischlastig und enthielten eine Menge verarbeiteter Zutaten. Ich wollte aber nicht nur Symptome vermeiden, sondern auch einen gesunden und gut genährten Darm haben sowie wirklich tolle, leckere Speisen essen. Und ich weigerte mich zu glauben, dass man nicht alle drei Punkte unter einen Hut bringen konnte.

Also schloss ich mich in die Küche ein und begann zu kochen. Ich ermunterte (mit sanftem Druck) meine Familie und Freunde, meine Kreationen zu probieren, und die großartigen Reaktionen, die ich erhielt, waren ebenso klasse wie mein Wohlbefinden.

Ich rief einen Blog mit dem Titel »She Can't Eat What?!« (Sie kann WAS nicht essen?!) ins Leben und füllte ihn mit meinen Erfahrungen und den einfachen, gesunden und FODMAP-armen Rezepten, die ich zubereitete. Mein Wissen rund um die FODMAP-freundliche Küche – und meine Leidenschaft für das Essen – wollte ich teilen, anderen helfen, und während meiner





Beschäftigung mit dem Thema dazu beitragen, für ein besseres Verständnis von Verdauungsstörungen und Lebensmittelunverträglichkeiten in Großbritannien zu sorgen.

Ich hatte keine Ahnung, wie viele Menschen einen empfindlichen Darm hatten, unter dem Reizdarmsyndrom oder anderen Verdauungsstörungen litten, bis ich begann, darüber zu sprechen. Ich erhielt Nachrichten von Personen aus aller Welt, die mir mitteilten, wie toll es war, nun mehr Informationen und einfache, alltagstaugliche Rezepte zu bekommen. Diese Menschen sind so kraftvoll, vergnügt und authentisch – wahrscheinlich weil sie verstehen können, was der jeweils andere durchgemacht hat.

EINE NEUE ERNÄHRUNGSPHILOSOPHIE

Ich esse unglaublich gern. Wirklich. Oft witzelte ich, dass ich gelernt habe, köstliche FODMAP-freundliche Speisen zuzubereiten, weil ich gierig bin und ein Leben ohne leckeres Essen nicht aushalten könnte. Doch in einer immer geschäftigeren Welt mit zunehmendem Druck und Stress war es tatsächlich nie wichtiger als jetzt, über das nachzudenken, was wir essen – und wie es unsere Gesundheit beeinflusst. Es gibt zwar viele Aspekte, die bei einem gesunden Darm eine Rolle spielen, doch der Nahrung kommt die größte Bedeutung zu.

Das Reizdarmsyndrom oder ein empfindlicher Darm beeinträchtigen so viele Betroffene überall auf der Welt. Durch das Bloggen, durch Treffen und Gespräche mit Menschen habe ich erkannt, wie viele von uns ihre Symptome ignorieren. Wir sind so beschäftigt, und die Beschwerden sind so normal geworden, so sehr Routine, dass wir fast vergessen, dass sie da sind. Wir sind sehr von unserem Körper und unserem Bauch abgeschnitten – da nehme ich mich nicht aus; und wenn ich in der Arbeit stark beschäftigt und dann abends unterwegs bin, können schon mal ganze vierundzwanzig Stunden vergehen, ohne dass ich einen Moment Zeit hatte, darüber nachzudenken, was ich gegessen habe oder wie sich mein Darm fühlt.

Viele von uns essen Woche für Woche dieselbe Fertignahrung und sind außerordentlich beschäftigt. Doch was wir essen, wie wir es essen und zubereiten, gehört zweifellos zu den wichtigsten Dingen, die wir für unsere Gesundheit tun können. Eine gute Beziehung zur Nahrung aufzubauen ist entscheidend, und ich möchte gegen die Vorstellung angehen, dass Kochen kompliziert, langweilig oder zeitaufwendig sein muss, insbesondere wenn es darum geht, einen empfindlichen Darm zu versorgen.



Unsere Verdauung entscheidet über die Gesundheit jeder Zelle in unserem Körper. Eine starke, effektive Verdauung kann zu einem hohen Energieniveau, einer strahlenden Haut, tiefem Schlaf und guter Laune führen, während eine schlechte Verdauung und ein unzufriedener Darm ein niedriges Energieniveau, Akne, schlechten Schlaf, Stimmungsschwankungen, Unruhe und mangelndes Selbstvertrauen zur Folge haben können. Sie können die nährstoffreichste Nahrung zu sich nehmen, die es überhaupt gibt, mit einer Menge Blattgemüse und frischem Obst, doch wenn Ihr Körper nicht in der Lage ist, all das Positive aufzunehmen, kann er es leider nicht verwerten.

DIESES BUCH

Ob Sie erst kürzlich die Diagnose RDS erhalten haben oder eine ähnliche Verdauungsstörung bei Ihnen festgestellt worden ist, ob Sie schon seit Jahren mit einem empfindlichen Darm zu kämpfen und keine Ideen mehr haben oder ob Sie nun feststellen, dass Ihr Bauch einfach ein bisschen liebevolle Pflege benötigt – dieses Buch wird Ihnen alle Informationen über die FODMAP-arme Ernährung liefern, die Sie brauchen, sowie über 100 FODMAP-arme Rezepte für ein gesundes, alltägliches Leben.

Vom Frühstück bis zum Abendessen und alles, was dazwischen liegt: Ich habe dieses Buch nicht nur geschrieben, um Ihnen zu zeigen, wie Sie köstliche Speisen mit den Nahrungsmitteln, die Sie essen können, zubereiten (und das sind übrigens immer noch viele!), sondern ich möchte Ihnen auch eine



neue, stressfreie und moderne Art vorstellen, für Ihren empfindlichen Darm zu kochen, die zugleich einfach und umfassend ist.

»Emmas Feelgood-Küche« ist in *Lebensstil-Kapitel* unterteilt, um Sie leichter durch das alltägliche Kochen zu begleiten. Ich habe Rezepte kreiert, die allesamt flexibel und anpassungsfähig sind. Dieser Ansatz ist von wissenschaftlicher Forschung untermauert, doch es ist wichtig zu wissen, dass jeder Mensch und jeder Darm individuell verschieden sind. Ich kann Ihnen also sagen, welche Nahrungsmittel ich nun vertrage, nachdem ich die drei Phasen durchlaufen habe, doch Toleranzschwellen können ganz anders aussehen. Sie selbst kennen Ihren Körper und Ihren Darm besser als jeder andere, und deshalb sollten Sie auf ihn hören und wahrnehmen, wie er auf verschiedene Nahrungsmittel reagiert. Spielen Sie mit den Rezepten, passen Sie sie an und ändern Sie sie ab, bis sie für Sie geeignet sind.

Bei dieser Art, sich zu ernähren, geht es nicht um einen Verzicht, sondern darum, wieder die Kontrolle zu übernehmen, damit Sie jene lästigen Symptome in den Griff bekommen. Meine Hoffnung ist, dass dieses Buch Ihnen eine Auswahl an gesunden, einfachen und FODMAP-freundlichen Rezepten zur Verfügung stellt, die Sie als Grundlage nutzen können. Denn wenn Sie Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien oder einen empfindlichen Darm haben, sollten Sie sich beim Essen nicht eingeschränkt fühlen! Jeder verdient es, gesund und zufrieden zu sein – und Donuts zu essen (Seite 190).

Allerdings wird es gerade anfangs nicht ganz einfach werden. Sie müssen sich wirklich engagiert darum kümmern, Ihren Darm zu unterstützen und ihm die Chance zur Heilung zu geben. Möglicherweise machen Sie Fehler und leiden an manchen Tagen unter ein paar Symptomen – doch ich verspreche Ihnen: Die Welt geht nicht unter, wenn Sie es mal vermasseln, und schließlich werden Sie sich besser und zuvorsichtiger fühlen. Sobald Ihr Verdauungssystem wieder auf dem richtigen Weg ist und die Chance gehabt hat zu heilen, können Sie nach und nach Lebensmittel wieder in Ihre Diät einführen; und vielleicht stellen Sie sogar fest, dass Sie mehr von ihnen vertragen als zuvor.

Es ist also an der Zeit, auf Ihren Körper und Ihren Darm zu hören und zu lernen, welche Nahrung am besten für Sie ist! Das sind die Lebensmittel, die Sie lächeln lassen und Ihren Bauch rundum zufrieden machen.

Willkommen in meiner Küche!



REIZDARMSYNDROM UND NAHRUNGSMITTEL- UNVERTRÄGLICHKEITEN

Innerhalb der vergangenen zehn Jahre ist das Reizdarmsyndrom (RDS) zu einer der am weitesten verbreiteten Erkrankungen geworden; einer von drei Menschen leidet regelmäßig unter Blähungen.

DOCH WAS IST DAS RDS EIGENTLICH?

Die medizinische Definition des Reizdarmsyndroms besagt, dass es sich um eine gängige Krankheit des Dickdarms (Colon) handelt. Üblicherweise verursacht sie vor allem Krämpfe, Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall und Verstopfung (ich sagte Ihnen ja, dass es nicht toll ist). Das RDS ist eine chronische Erkrankung, die eine langfristige Behandlung erfordert. Bei den meisten Menschen wurde keine einzelne Ursache festgestellt, die das RDS oder einen empfindlichen Darm erklären könnte. Als Trigger kann ein Gefühl oder manchmal auch eine Krise gewirkt haben – entweder im Darm wie eine Magen-Darm-Entzündung oder ein traumatisches Lebensereignis.

WAS VERURSACHT RDS-SYMPTOME UND WARUM KOMMEN SIE SO HÄUFIG VOR?

Die Forschung hat in den vergangenen 20 Jahren gezeigt, dass FODMAP-Zucker, die in zahlreichen verschiedenen Lebensmitteln vorkommen, erwiesenermaßen Symptome auslösen, die denen eines Reizdarms gleichen. Das liegt daran, dass der Körper nicht in der Lage ist, sie aufzuspalten, sodass als Reaktion diese Symptome auftreten.

Nachdem diese Zucker den Magen passiert haben, werden sie im Dünndarm nicht ordentlich verdaut und gelangen in den Dickdarm, wo eine Vielzahl an Bakterien angesiedelt ist. Diese Bakterien »ernähren« sich von dem schlecht aufgenommenen Zucker, was zu einer Fermentierung führt. Dabei entsteht Gas, das wiederum eine Reihe unangenehmer Symptome verursachen kann wie Blähungen, Völlegefühl und Magendruck – so als ob jemand versuchen würde, Ihre Innereien auszuwringen – , außerdem Magenschmerzen und Verstopfung. Da Ihr Darm freundlicherweise versucht, die Dinge für Sie auszugleichen, wird außerdem häufig vermehrt Wasser in den Dickdarm transportiert, um dem Körper beim Verdauungsprozess zu helfen, was zu Durchfall führen kann. Toll.

Wie ernst die Symptome sind, ist individuell und auch im Laufe der Jahre einer Erkrankung sehr unterschiedlich. Beim RDS handelt es sich weder um eine Reaktion des Immunsystems noch um eine Allergie, sondern eher um eine Lebensmittelunverträglichkeit. Die Symptome können auch als physiologische Reaktion auf Stress, Alkohol und andere Lebensbeeinflüsse auftreten.



DIE VERBINDUNG ZWISCHEN GEHIRN UND DARM

Studien haben gezeigt, dass das Stressniveau und die emotionale Gesundheit Auswirkungen auf uns RDS-Patienten haben können. Ursache ist die sogenannte Darm-Hirn-Achse: Forscher haben herausgefunden, dass es eine Verbindung zwischen der Funktion unseres zentralen Nervensystems im Gehirn und dem Verdauungsprozess im Gastrointestinaltrakt gibt. Ein faszinierendes Forschungsgebiet, das ständig wächst; auf Seite 226 werde ich mich eingehender mit Achtsamkeit und Stressreduzierung beschäftigen.

MORBUS CROHN, ZÖLIAKIE UND ANDERE VERDAUUNGSSTÖRUNGEN

In jüngster Zeit gab es Studien, die sich mit der Verbindung zwischen FODMAPs und ihrer Fähigkeit beschäftigt haben, Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa zu helfen. Obwohl diese beiden Krankheiten einen besonderen Behandlungsplan erfordern und im Allgemeinen schlimmer als ein Reizdarm sind, haben Studien gezeigt, dass eine FODMAP-arme Ernährung auch den von CED Betroffenen helfen kann, Verdauungsprobleme zu lindern.

Im Gegensatz zu RDS und CED handelt es sich bei Zöliakie um eine Autoimmunkrankheit (wie eine Allergie). Sie beschädigt die Darmwände und zwingt den Körper zur Produktion von Antikörpern. Die Folge: Betroffene müssen alle Nahrungsmittel von ihrem Speiseplan streichen, die Gluten (Klebereiweiß) enthalten. Manchmal reicht aber selbst das nicht, um alle Beschwerden zum Verschwinden zu bringen. Viele Zöliakiekranken finden heraus, dass in diesem Fall eine FODMAP-arme Ernährung hilft, trotz Glutenverzichts andauernde Verdauungsprobleme zu reduzieren.

DAS TABU RUND UM DIE SYMPTOME BRECHEN

Für viele Menschen ist es immer noch sehr schwierig, über Verdauungsstörungen zu sprechen. Klotheemen sind nach wie vor eher tabu – und das ist schon in Ordnung: Ich will nicht dafür plädieren, dass wir jedem detailliert über unsere Ausscheidungen berichten sollten. Doch wir scheuen uns noch immer, über das RDS zu reden, und neigen dazu, unseren Darm und seine Beschwerden aus Scham zu ignorieren.

Es wird Zeit, der Darmgesundheit Priorität einzuräumen! Sie kennen Ihren Körper besser als jeder andere; und in diesem Buch geht es nicht nur darum, dass SIE die Kontrolle über Ihren empfindlichen, heiklen Darm übernehmen (mithilfe des Rats von Gesundheitsexperten und der Rückversicherung bei Medizinern, sofern erforderlich) und die Symptome zu lindern. Dieses Buch soll auch dazu beitragen, dass Sie sich wohler und selbstbewusster fühlen, wenn Sie mit anderen Menschen über Ihre Beschwerden sprechen.



DIE FODMAP-ARME KÜCHE

WAS SIND DENN FODMAPS EIGENTLICH?

FODMAP ist ein Akronym und steht für:

Fermentierbare – also schnell von Bakterien im Dickdarm aufgespaltene (fermentierte, vergorene)

Oligosaccharide – Fruktane und Galacto-Oligosaccharide (Weizen, Zwiebeln, Knoblauch, Bohnen)

Disaccharide – Laktose (Milch, Eis)

Monosaccharide – Fruktose (Äpfel, Birnen, Honig)

And (und)

Polyole – Mehrwertiger Alkohol (Zuckeralkohol) wie Sorbitol und Mannitol (Pilze, Aprikosen, Zuckeraustauschstoffe in Kaugummi).

Ich weiß, das klingt kompliziert. Doch eigentlich handelt es sich nur um komplexe Bezeichnungen für eine Sammlung von Molekülen (kurzkettige Kohlenhydrate und Zuckeralkohole), die natürlicherweise in Lebensmitteln und in Lebensmittelzusatzstoffen vorkommen. Denken Sie einfach nur daran, dass »Saccharide« ein anderer Begriff für Zucker ist. Monosaccharide sind Einfachzucker, Disaccharide sind Zweifachzucker, und Polysaccharide bestehen aus mehr als zehn Einfachzuckern. Unter Polyolen hingegen versteht man Zuckermoleküle mit Alkohol-Seitenketten. (Keine Sorge – es wird keinen Test geben, bei dem dieses Wissen abgefragt wird! Sie können sich dies merken, müssen es aber nicht.)

UND WORUM GEHT ES BEI DER DIÄT?

Eine FODMAP-arme Ernährungsweise wird heutzutage international als die effektivste Diättherapie bei RDS und anderen lästigen Darmliden empfohlen. Eine Ernährung mit wenigen FODMAPs kann nachgewiesenermaßen sowohl Verdauungsbeschwerden als auch gleichzeitig oft auftretende Symptome wie Erschöpfung, Lethargie und Konzentrationsschwäche lindern. Das Prinzip einer FODMAP-armen Diät bei RDS besteht darin, FODMAP-reiche Nahrung einzuschränken und für den Betroffenen individuell herauszufinden, wo seine persönlichen Toleranzschwellen liegen. Das bedeutet, dass Sie sich die Diät für Ihre ganz persönliche Situation maßschneidern können, sodass sich infolgedessen die mit RDS oder anderen Erkrankungen einhergehenden Darmsymptome bessern.

Denken Sie dabei immer daran: Es geht nicht darum, sich für eine endlos lange Zeit einzuschränken. Das Endziel ist, dass Sie so frei wie möglich essen und leben können, mit den geringst möglichen Einschränkungen. Je mehr FODMAPs Sie wieder in Ihre Ernährung aufnehmen können, ohne dass Symptome ausgelöst werden, desto gesünder wird Ihr Darm wahrscheinlich sein.

JEDER IST ANDERS

Die kurzkettigen Kohlenhydrate bzw. FODMAPs sind in der alltäglichen Nahrung enthalten und auch für Gesunde nicht besonders empfehlenswert. Doch es hängt von Ihrem Darm ab, ob und wie gut Sie diese Form von Kohlenhydraten vertragen. Diese Stoffe kann der Darm nur mit Mühe aufnehmen; er dehnt sich daher relativ stark aus. Bei Menschen mit einem Reizdarmsyndrom oder aus anderen Gründen sehr empfindlichem Darm trägt diese Dehnung zu den oft sehr starken Schmerzen bei.

Selbst Betroffene reagieren aber nicht immer und alle gleich. Viele können ein paar FODMAPs vertragen, während bei anderen möglicherweise alle FODMAPs Symptome auslösen können. Nicht jeder hat Probleme mit sämtlichen verschiedenen FODMAP-Gruppen; deshalb ist es wichtig, mit einem Ernährungsberater oder Diätspezialisten zusammenzuarbeiten, um herauszufinden, welche Nahrung tatsächlich als Auslöser wirkt. Durch die Kontrolle und den bewussten Umgang mit den Lebensmitteln, die FODMAPs enthalten und Ihre Symptome auslösen, sollten Sie in der Lage sein, Ihre RDS-Symptome zu lindern oder sie sogar ganz loszuwerden. Hurra!

IST EIN FODMAP-ARMER LEBENSSTIL FÜR MICH GEEIGNET?

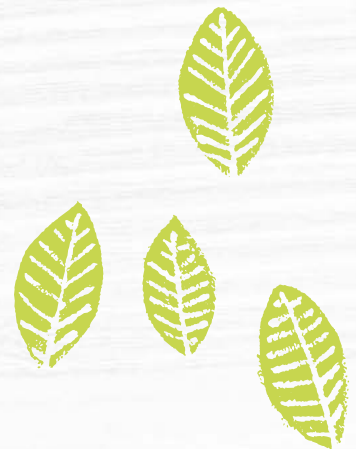
Die Ausschluss- und Wiedereinführungsphase der Diät sind recht komplexe Prozesse. Deshalb empfehle ich, dass Sie einen Fachmediziner zurate ziehen. Das ist auch wichtig, um andere Verdauungskrankheiten wie Zöliakie und chronisch-entzündliche Darmerkrankungen verlässlich auszuschließen, und damit alle relevanten Tests erledigt werden.

Nach dem Ausschluss anderer Krankheiten können Sie auch einen Atemtest machen. Er kann genaue Hinweise darauf geben, welche Zucker in Ihrer Nahrung Ihnen nicht bekommen. Von dieser Grundlage aus können Sie ermitteln, welche Zuckerarten Sie am schlechtesten aufnehmen, und Ihre FODMAP-arme Reise zur Verbesserung Ihrer Symptome starten.

ENTHÄLT EINE FODMAP-ARME ERNÄHRUNG GLUTEN?

Im Gegensatz zu einer viel verbreiteten Meinung zählt Gluten nicht zu den FODMAPs. Zwar empfahlen viele Mediziner vor der Entdeckung der FODMAPs Reizdarmpatienten, die nicht an Zöliakie litten, eine glutenfreie Diät zur Reduzierung ihrer Symptome. Dies wurde auch mir geraten.

Man nahm nämlich an, dass das im Getreide enthaltene Gluten die RDS-ähnlichen Symptome auslöste. Heute weiß man, warum der Verzicht auf Gluten selten den erwünschten Erfolg brachte: Gluten ist in allen Getreidesorten enthalten; Weizen enthält aber zusätzlich große Mengen Fruktane, die zu den FODMAPs gehören. Sie (und nicht das Klebereiweiß) sind meistens der wahre Übeltäter beim Reizdarmsyndrom. Dass der Verzicht auf alle Getreide andererseits auch manchmal Besserung brachte, lag also vor allem daran, dass die Betroffenen die Fruktane im Weizen nicht mehr zu sich nahmen.



EIN GENAUERER BLICK AUF FODMAPS

GEEIGNETE UND ZU MEIDENDE LEBENSMITTEL

Diese Liste ist keineswegs vollständig, liefert Ihnen aber einen Überblick über den FODMAP-Gehalt verschiedener Lebensmittel, sodass Sie verstehen, warum bestimmte Zutaten in welchen Mengen bei den Rezepten dieses Buches Verwendung finden. Die Übersicht dient nur als Leitfaden: Jeder hat eine andere Toleranzschwelle. Nur weil ein Nahrungsmittel als FODMAP-reich aufgeführt ist, heißt das noch nicht unbedingt, dass Sie es niemals essen können. Umgekehrt gilt auch, wenn ein Lebensmittel wenige FODMAPs enthält, muss das nicht bedeuten, dass Ihr Darm es immer verträgt. Experimentieren Sie also (ohne Risiko!), um herauszufinden, was für Sie am besten ist, und scheuen Sie sich nicht, die Rezepte so anzupassen, dass sie für Sie geeignet sind.

OBST

Im Allgemeinen gilt, dass Steinobst FODMAP-reich ist, ebenso Wassermelonen und andere Früchte wie Brombeeren. Doch es gibt noch viele weitere Obstsorten, die Sie essen können. Trockenfrüchte enthalten ebenfalls eine höhere Konzentration an FODMAPs, sodass es oft am besten ist, sie nur in kleinen Portionen zu verzehren oder auch ganz zu meiden.

GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTE

Bei Gemüse gibt eine große Menge FODMAP-armer Sorten. Die grünen Teile von Lauch und Frühlingszwiebeln enthalten wenige FODMAPs und liefern viel Aroma. Leider sind die meisten Hülsenfrüchte reich an FODMAPs – doch Linsen und Kichererbsen aus der Dose können für den Darm leichter verträglich sein, da die FODMAPs von der Flüssigkeit in der Dose ausgewaschen werden und durch das Abspülen vor dem Verzehr mehr oder weniger völlig entfernt werden können. Achten Sie aber darauf, die empfohlenen Portionsgrößen einzuhalten.

GETREIDE UND MEHL

Es wird häufig angenommen, dass eine FODMAP-arme Diät auf Getreide, Müsli und Mehl verzichtet. Das ist ein Irrtum: Sofern Sie nicht unter Zöliakie leiden, sollten Sie zumindest Gerste und Roggen nicht vollständig abschreiben. Viele Menschen mit einem empfindlichen Darm vertragen selbst Weizen gut, zumindest in kleinen Mengen. Sie können ohne Probleme eine Scheibe Toastbrot essen oder Ihren Fisch in etwas Weizenmehl wenden, ohne davon Beschwerden zu bekommen. Andere reagieren auf Weizenmehl mit Unverträglichkeitssymptomen. Probieren Sie aus, wie es Ihnen damit geht, und passen Sie Ihren Verzehr von Produkten aus Weizenmehl entsprechend an.

Glutenfreies Brot brauchen Sie bei einem RDS bzw. einem empfindlichen Darm also eigentlich nicht. Viel wichtiger ist, dass Brot und Gebäck möglichst keine FODMAP-reichen Zusatzstoffe wie Glukosesirup, Honig und Zichorie/Inulin enthalten, die häufig von Lebensmittelproduzenten verwendet werden, um den Ballaststoffgehalt zu steigern.

MILCHPRODUKTE UND MILCHFREIE ERSATZPRODUKTE

Es wird Sie freuen zu hören, dass eine FODMAP-arme Diät nicht auf Milchprodukte verzichtet! Es ist lediglich die Laktose, die Sie im Blick behalten sollten, weil sie zu den FODMAPs zählt. Hartkäsesorten enthalten praktisch keine Laktose, sind also geeignet; das Gleiche gilt für Butter. Halten Sie nach Joghurt Ausschau, der milch- oder laktosefrei ist; er enthält allerdings häufig Zichorienwurzel oder Inulin und kann mit Honig oder Apfelsaft gesüßt sein.

NÜSSE UND SAMEN

Die meisten Nüsse und Samen können Sie in kleinen Mengen verzehren, ohne Probleme zu bekommen. Allerdings enthalten einige Sorten weniger FODMAPs als andere. Tauschen Sie

	FODMAP-arm	Mittlerer Gehalt an FODMAPS	Reich an FODMAPs
	Als Bestandteil Ihrer normalen Ernährung empfohlen	Verzehr in kleineren Mengen in Ordnung	Verzehr nur in sehr geringen Mengen zu empfehlen
OBST	Bananen (reif, aber nicht überreif), Heidelbeeren, Clementinen, Weintrauben, Kiwis, Zitronen, Limetten, Melonen (Cantaloupe und Honigmelone), Orangen, Papayas, Passionsfrüchte, Ananas, Himbeeren, Rhabarber, Erdbeeren	Avocados, Cranberrys, Kokosflocken, Grapefruits, Rosinen	Äpfel, Aprikosen, Brombeeren, Kirschen, Datteln, Feigen, Mangos, Nektarinen, Pfirsiche, Birnen, Zwetschgen, Pflaumen, Sultaninen, Wassermelonen
GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTE	Alfalfa, Auberginen, Brokkoli, Kohl, Karotten, Knollensellerie, Mangold, Chilischoten, Schnittlauch, Zucchini, Salatgurken, Ingwer, Grünkohl, Lauch (nur die grünen Teile), Blattsalat, Okraschoten, Oliven (grüne und schwarze), Pastinaken, Paprikaschoten, Kartoffeln, Rettich, Spinat, Tomaten, Speiserüben, Brunnenkresse	Rote Rüben, Rosenkohl, Butternusskürbis, Stangensellerie, Speisekürbis, Süßkartoffeln, Kichererbsen (aus der Dose), grüne Bohnen, Linsen (aus der Dose)	Spargel, Blumenkohl, Knoblauch, Pilze, Zwiebeln, Erbsen, Mais, gebackene Bohnen, schwarze Bohnen, Borlotti-Bohnen, Saubohnen, Limabohnen, Cannellini-Bohnen
GETREIDE UND MEHL	Buchweizenmehl, Maismehl, Kartoffelstärke, Reismehl, Sorghum-mehl, Tapiokamehl, Quinoamehl, Reis (weiß, Naturreis, rot oder Wildreis), Polenta, Quinoa und Quinoafakes	Brot aus 100 % Dinkel, Hafer	Weizenmehl, Gerstenmehl, Vollkornmehl, Roggenmehl
MILCH UND MILCHFREIE ERSATZ-PRODUKTE	Mandelmilch, laktosefreie Milch, laktosefreier Joghurt, Reismilch, Brie, Camembert, Cheddar, Quark, Feta, Ziegenkäse, Mozzarella, Parmesan, Pecorino, Schweizer Bergkäse	Butter, Kokosmilch, Joghurt (griechischer, vollfett), saure Sahne, Frischkäse, Halloumi, Ricotta	Vanillesoße, Kuhmilch, Kefir
NÜSSE UND SAMEN	Paranüsse, Macadamianüsse, Erdnüsse, Pekannüsse, Pinienkerne, Walnüsse	Mandeln, Chiasamen, Haselnüsse, Leinsamen, Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne	Cashewkerne, Pistazien
SÜSSUNGSMITTEL	Ahornsirup, Zucker (braun, extrafein, Puderzucker, Rohrohrzucker, weißer Zucker)	Kokosblütenzucker	Agavendicksaft, künstliche Süßstoffe mit der Endung -ol (wie Sorbitol, Mannitol, Xylitol), Fruktose, heller Zuckersirup, Honig, Inulin

