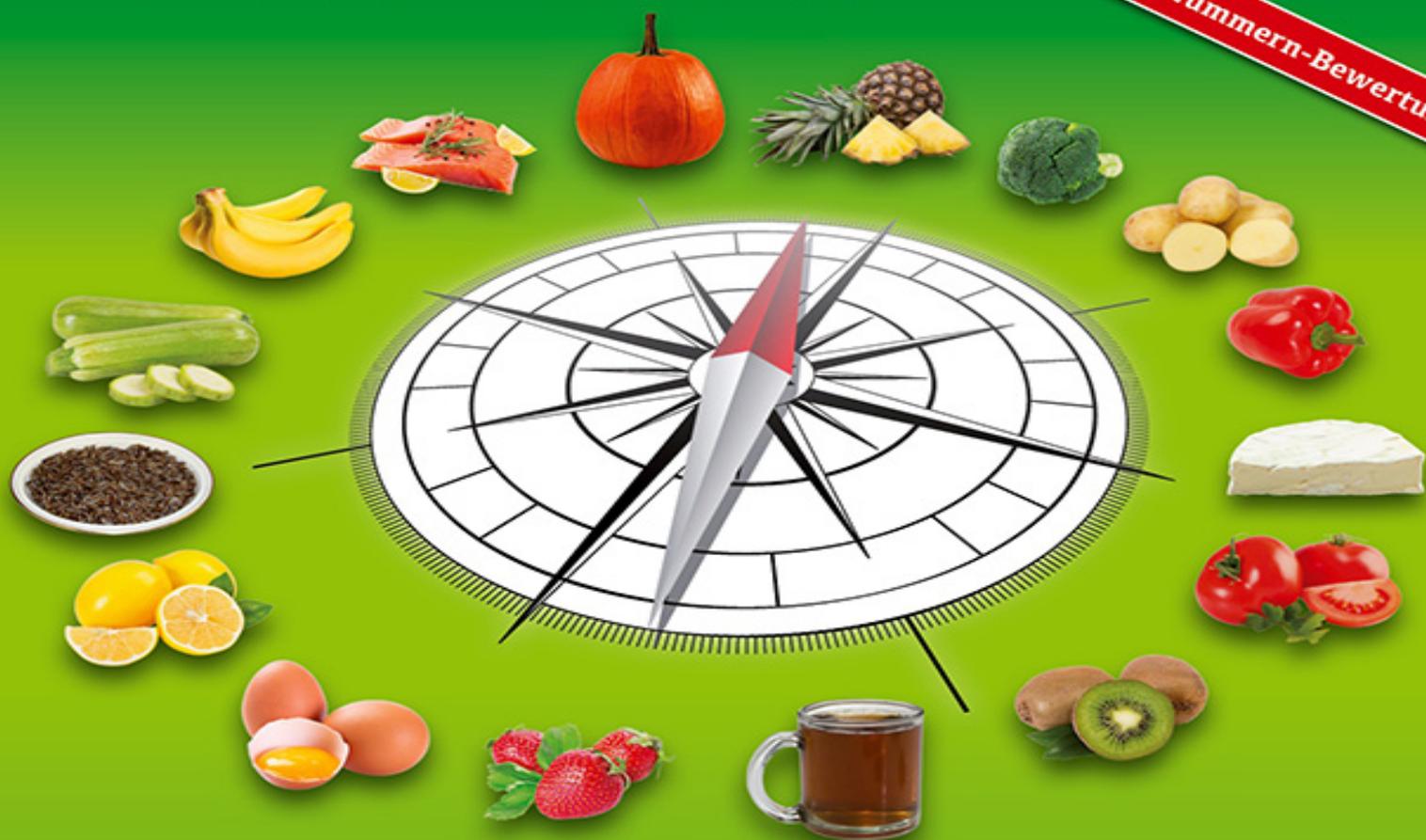


PROFESSOR DR. MARTIN STORR

Mit E-Nummern-Bewertung



# FODMAP- KOMPASS

Tabellenband zur Low-FODMAP Diät mit  
Bewertung von über 500 Lebensmitteln  
und Nahrungsmittelzusatzstoffen

Empfohlen von der



Dt. Reizdarmselbsthilfe e.V.



»Fantastisches Nachschlagewerk für alle,  
die unter dem Reizdarmsyndrom leiden.«

© amazon.com, Kundenrezension



## Der Autor



Professor Dr. Martin Storr ist Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie am Zentrum für Endoskopie in Starnberg. Sein Schwerpunkt liegt auf der Behandlung von Patienten mit funktionellen Magen- und Darmerkrankungen, Patienten mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. Für diese Patienten hat er Spezialsprechstunden aufgebaut, kennt die Sorgen und Nöte der Patienten, und gilt als einer der führenden Experten für diese Erkrankungen. Er ist einer der Pioniere der FODMAP-Diät und gerade weil die Ernährung eine für die Patienten so bedeutende Rolle hat, engagiert er sich mit seinen Ratgebern in Ernährungsfragen und verständlichen Patientenratgebern.

## **Vorwort**

Verdauungsbeschwerden wie Sodbrennen, Blähungen, Bauchschmerzen, Bauchkrämpfe oder Durchfall nehmen zu. Ein Grund dafür ist unsere Ernährung.

Die Ernährung hat sich gewandelt und unsere moderne Ernährung stellt den Magen und den Darm vor neue Herausforderungen. Ein Apfel oder ein Glas Orangensaft mag gesund sein, das steht außer Frage, aber beide fördern Verdauungsbeschwerden.

Unsere moderne Ernährung beinhaltet viele Bestandteile die Verdauungsbeschwerden fördern. Der Begriff FODMAP steht für fermentierbare Oligo-, Di-, und Monosaccharide sowie Polyole. Vereinfacht gesagt handelt es sich bei den FODMAPs um kurzkettige Kohlenhydrate und Zuckeralkohole. Diese kurzkettigen Kohlenhydrate und Zuckeralkohole sind Bestandteile unserer täglichen Ernährung und tragen zu eben diesen Verdauungsbeschwerden bei. Je mehr von diesen FODMAPs konsumiert werden, desto mehr Verdauungsbeschwerden entstehen.

Umgekehrt kann durch eine Verminderung der täglich aufgenommenen FODMAP Menge das Auftreten von Verdauungsbeschwerden reduziert oder sogar verhindert werden.

Um eine FODMAP-arme Ernährung einzuhalten ist es notwendig den FODMAP Gehalt der verschiedenen Nahrungsmittel zu kennen. Im vorliegenden FODMAP-

Kompass finden sich die Bewertungen von über 500  
Lebensmitteln und Lebensmittelzusatzstoffen.

München, im Juni 2015

Martin Storr

## **Vorwort zur 2ten Auflage**

Seit der ersten Auflage des FODMAP Kompasses haben sich in Bezug auf die FODMAP Diät zahlreiche neue Erkenntnisse ergeben, die eine Neuauflage sinnvoll und notwendig machen. Es gibt zusätzliche Lebensmittel die bewertet wurden und vereinzelt Lebensmittel deren Bewertung sich geändert hat. All diese Informationen wurden in die aktualisierte Auflage aufgenommen.

Die FODMAP-reduzierte Diät ist inzwischen in vielen Ländern medizinischer Standard und hat in die nationalen und internationalen Behandlungsleitlinien Einzug gehalten. Dazu haben nicht nur die vielen klinischen Studien beigetragen, die die Wirksamkeit der FODMAP-reduzierten Diät belegen, sondern auch die vielen Studien die inzwischen zeigen, dass die FODMAP-reduzierte Diät mit keinerlei Gesundheitsbeeinträchtigungen oder Mangelzuständen einhergeht und durch die einfache Umsetzbarkeit von den meisten langfristig sehr gut toleriert und angewendet wird.

Gerade Studiendaten aus Deutschland ergänzen, dass auch in der deutschen Küche der Austausch von FODMAP-reichen Lebensmittel gegen FODMAP arme Lebensmittel bei bis zu 80% der Patienten eine deutliche Verbesserung der Beschwerden herbeiführt.

Die wissenschaftlichsten Neuheiten rund um die FODMAP Diät sind in der 2ten Auflage vor den Tabellen unter dem neuen Gliederungspunkt wissenschaftliches und Neuerrungen zusammengefasst.

München, im Januar 2017  
Martin Storr

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Vorwort zur 2ten Auflage

Das Prinzip FODMAP

Die FODMAP-reduzierte Diät durchführen

Bleiben sie realistisch!

Der Übergang FODMAP-arm und FODMAP-reich ist fließend.

Die FODMAP-reduzierte Diät lebt von Ihnen

Wissenswertes und Neuheiten

Obst/Früchte, die einen hohen FODMAP-Gehalt haben und gemieden werden sollten

Gemüse, das einen hohen FODMAP-Gehalt hat und gemieden werden sollte

Getreide/Getreideersatzprodukte, die einen hohen FODMAP-Gehalt haben und gemieden werden sollten

Milchprodukte/Milchersatzprodukte, die einen hohen FODMAP-Gehalt haben und gemieden werden sollten

Zucker/Süßstoffe, die einen hohen FODMAP-Gehalt haben und gemieden werden sollten

Weitere Lebensmittel, die einen hohen FODMAP-Gehalt haben und gemieden werden sollten

Getränke, die einen hohen FODMAP-Gehalt haben und gemieden werden sollten