

Lebensmittel, sortiert nach FODMAP-Gehalt

| Lebensmittel<br>(FODMAP-Gruppe)                                                        | Niedriger FODMAP-Gehalt                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Hoher FODMAP-Gehalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Getreide &amp; stärkehaltige Produkte</b><br>(FRUKTANE, GALAKTANE)                  | Amaranth, Buchweizen, Hafer, Hirse, Mais, Quinoa, Reis, Teff, Wildreis<br>Dinkel, Einkorn und Emmer (individuell zu testen)<br>Pfeilwurzmehl, Sago, Tapioka<br>Kartoffeln<br>Mehle, Flocken und Frühstückscerealien, Stärken, Teig- und Backwaren, die aus diesen Zutaten hergestellt werden<br>Tofu/Tempeh | Gerste, Roggen, Triticale, Weizen - inkl. Khosaran-Weizen/Kamut®<br>Bulgur, Couscous, Grünkern<br>Soja, Süßkartoffel<br>Mehle, Flocken und Frühstückscerealien, Stärken, Teig- und Backwaren, die aus diesen Zutaten hergestellt werden<br>Erbsen-, Lupinenmehl                                                                                   |
| <b>Gemüse</b><br>(FRUKTANE, GALAKTANE, FRUKTOSE, POLYOLE)                              | Aubergine, Bambussprossen, Brokkoli (bis ca. 50 g), Chinakohl, Fenchel, grüne Stangenbohnen, Gurke, Karotten, Kohlrabi, Kürbis, Mais (bis 50 g), Mangold, Mungobohnensprossen, Paprika, Pastinaken, Radieschen, Salat, Spinat, Stangensellerie (1 Stange), Steckrüben, Tomate, Zucchini                     | Artischocken, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli (> 50 g) Chicoree, Erbsen, Kichererbsen, Knollensellerie, Lauch (v. a. weißer Teil), Linsen, Mais (> 50 g), Oliven, Pilze, Radicchio, Rosenkohl, rote Beete, Rotkohl, Schwarzwurzel, Spargel, Spitzkohl, Stangensellerie (> 1 Stange), Weißkohl, Wirsing, Zuckermais, Zuckerschoten, (Gemüse-)Zwiebeln |
| <b>Obst</b><br>(FRUKTOSE, POLYOLE)                                                     | Fruktosearme Sorten bzw. Sorten mit günstigem Glukose/Fruktose-Verhältnis<br>s. auch <i>POCKET Ratgeber Fruktose</i>                                                                                                                                                                                        | Fruktosereiche Sorten bzw. Sorten mit ungünstigem Glukose/Fruktose-Verhältnis<br>s. auch <i>POCKET Ratgeber Fruktose</i>                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Nüsse &amp; Saaten</b><br>(FRUKTANE, GALAKTANE)                                     | Chiasamen, Flohsamen, Leinsamen<br>Erdnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse in geringen Mengen (bis ca. 15 g)<br>Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne in geringen Mengen (bis ca. 15 g)                                                                                                                     | Cashewkerne, Pistazien<br>Erdnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse in größeren Mengen (> 15 g)<br>Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne in größeren Mengen (bis ca. 15 g)                                                                                                                                                                          |
| <b>Milch &amp; Milchprodukte</b><br>(LAKTOSE)                                          | Laktosefreie Milchprodukte, pflanzliche Milchalternativen<br>s. auch <i>POCKET Ratgeber Laktose</i>                                                                                                                                                                                                         | Laktosehaltige Milchprodukte<br>s. auch <i>POCKET Ratgeber Laktose</i>                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Fisch, Fleisch &amp; Eier</b>                                                       | Unverarbeitetes Fleisch und unverarbeiteter Fisch (frisch oder tiefgekühlt), Hackfleisch ohne Zusätze<br>Eier                                                                                                                                                                                               | Verarbeitete Fleisch- und Fischprodukte (z. B. paniert)<br>Eigerichte mit Mehanteil (z. B. Eierpannkuchen, Crêpes)                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Fette</b>                                                                           | Butter, Butterreinfett (Ghee), Fette, Margarine, pflanzliche Öle                                                                                                                                                                                                                                            | Fette und Öle mit Knoblauch-, Zwiebel- oder Meerrettichzusätzen (z. B. Kräuterbutter)                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Kräuter &amp; Gewürze &amp; Soßen</b>                                               | Essig, Ingwer, Schnittlauch<br>Senf, Sojasoße<br>alle grünen Küchenkräuter                                                                                                                                                                                                                                  | Knoblauch, Meerrettich, Schalotten, Wasabi, Zwiebel<br>Gewürzmischungen mit diesen Bestandteilen<br>Instantbrühe/-würfel, Ketchup                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Süßungsmittel</b><br>(FRUKTOSE, POLYOLE)                                            | Ahornsirup, Glukosesirup, Haushaltszucker (geringe Mengen), Reissirup<br>Aspartam                                                                                                                                                                                                                           | Agavensirup, Fruktosesirup, Honig, Inulin, Laktulose, Maissirup<br>Zuckeraustauschstoffe wie Isomalt, Maltit, Sorbit, Xylit                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Süßwaren &amp; Knabbereien</b><br>(FRUKTOSE, POLYOLE, LAKTOSE, FRUKTANE, GALAKTANE) | Marmelade (abhängig von Obstsorte!)<br>Schokolade ohne Milchanteil in geringen Mengen<br>Backwaren/Kracker aus Hirse, Mais, Reis<br>Kartoffel- und Maischips (auf Kräuter & Gewürze achten), Popcorn                                                                                                        | Kaugummis und Süßwaren mit Maltit/Sorbit/Xylit, Honig oder Fruktosesirup<br>Süßwaren mit Milch(schokoladen)anteil<br>Backwaren und Süßwaren mit Weizenmehl und/oder hohem Fruchtanteil (sortenabhängig)                                                                                                                                           |
| <b>Getränke</b><br>(FRUKTOSE, POLYOLE)                                                 | Cranberrysaft, Kaffee (max. 3 Tassen), Karottensaft, Kräutertee (kurz gezogen, ohne Fenchel/Kamille), Mineralwasser, Rooibostee, grüner und weißer Tee, schwarzer Tee (kurz gezogen)<br>Wein/Schaumwein (trocken)                                                                                           | Fencheltee, Fruchtsäfte, Kamillentee, Kräutertee (lang gezogen, mit Fenchel/Kamille), Limonaden, schwarzer Tee (lang gezogen), Zichorien- und Malzkaffee<br>Bier, Wein/Schaumwein (süß, halbtrocken), Likör, Rum, Sherry                                                                                                                          |

Literaturverzeichnis:  
Storr M. Der Ernährungsratgeber zur FODMAP-Diät. (Zuckschwerdt Verlag, 2017)  
Storr M. Diagnostik und Beratung zu Ernährungsfragen beim Reizdarmsyndrom. Gastro-News 5, 34–41 (2018)  
Zanetti AJA, Rogero MM & von Aztingen MCBC. Low-FODMAP diet in the management of irritable bowel syndrome. Nutrire 43, 17 (2018)  
Diese Liste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Auch hier ungenannte Lebensmittel können FODMAPs enthalten. Neben den Ernährungsberater\*innen, den Apotheker\*innen vor Ort und den behandelnden Therapeut\*innen empfängt auch das nutrimmun-Team Fragen gerne persönlich unter der 0251/135660 oder unter info@nutrimmun.de. Bitte den Haftungsausschluss unter www.nutrimmun.de/impressum beachten.

FODMAP

Hilfreiche Ernährungstipps bei einem gereizten Darm



Mein Darm. Meine Gesundheit.



Mein Ratgeber zur FODMAP-armen Ernährung

Mit hilfreichen Ernährungstipps und umfassender Lebensmitteltabelle ist dieser kompakte Ratgeber von nutrimmun ein idealer Alltagsbegleiter.

Generelle Ernährungstipps:

- Zeit zum Essen nehmen und gut kauen.
- Bei Beschwerden sind mehrere kleine Portionen verträglicher als wenige große.
- Ausreichend trinken, v. a. stilles Wasser oder Tee.
- Getränke und Speisen nicht eiskalt oder sehr heiß verzehren, verträglicher sind sie lauwarm oder raumtemperiert.
- Stark gewürzte und fettige Speisen vermeiden.
- Gemüse/Obst ist gedünstet besser verträglich als roh – insbesondere am Abend.
- Lebensmittel möglichst naturbelassen verwenden und Fertigprodukte/Zusatzstoffe vermeiden.
- Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung hilft, den Mikronährstoffbedarf zu decken.
- Speziell ausgewählte Bakterienkulturen können zusätzlich sinnvoll sein.

Gut zu wissen

- Die Abkürzung **FODMAP** steht für:  
**F**ermentable  
**O**ligosaccharides (z. B. Fruktane und Galaktane)  
**D**isaccharides (z. B. Laktose)  
**M**onosaccharides (z. B. Fruktose)  
**A**nd  
**P**olyols (z. B. Maltit, Sorbit, Xylit)
- FODMAPs sind in vielen Nahrungsmitteln natürlicherweise enthalten. Sie können von Darmbakterien fermentiert werden, wodurch verschiedene Stoffwechselprodukte (u. a. Gase) entstehen. Diese lösen bei empfindlichen Personen individuell unterschiedlich starke Beschwerden aus.
- Eine strikt FODMAP-arme Ernährung nur bis zur deutlichen Beschwerdelinderung einhalten, dabei 6–8 Wochen nicht überschreiten. Zum Test der individuellen Verträglichkeit anschließend zunächst nur Lebensmittel mit einem spezifischen FODMAP (z. B. Laktose) in steigender Menge wieder einführen. Mit allen weiteren FODMAP-Gruppen (s. Tabelle) analog verfahren.
- FODMAPs wirken sich positiv auf die Darmflora aus. Dauerhaft daher nur FODMAPs meiden, die nachweislich Beschwerden bereiten.

# Meine persönliche Verträglichkeitsliste

| gut verträglich | weniger gut verträglich |
|-----------------|-------------------------|
|                 |                         |
|                 |                         |
|                 |                         |
|                 |                         |
|                 |                         |
|                 |                         |
|                 |                         |
|                 |                         |
|                 |                         |
|                 |                         |
|                 |                         |

Neben einer FODMAP-armen Ernährung hilft der Schutz und die Pflege des Darms.

## Was bringt meine Darmflora wieder in Balance?

Ist die Darmflora wie z. B. beim Reizdarmsyndrom verändert und das sensible Gleichgewicht des Darm-Ökosystems gestört, können speziell ausgewählte Bakterienkulturen helfen.

## Welche Rolle spielt meine Ernährung?

Der dauerhafte Verzicht auf gewisse Nahrungsmittel bzw. -gruppen kann dazu führen, dass es zu einer unzureichenden Grundversorgung an bestimmten Mikronährstoffen kommt. Dies kann u. a. mit einer Verschlechterung der Reizdarmsymptome einhergehen.

# Mein Darm. Du reizt mich nicht mehr.

## MyBIOTIK® BALANCE RDS – die Kombination für den gereizten Darm

- Die Kombination aus dem studienbelegten *Lactobacillus plantarum* 299v (LP299V®) und spezifischen Mikronährstoffen ist auf den besonderen Bedarf bei Reizdarmsyndrom abgestimmt.
- Der ausgewählte Bakterienstamm LP299V®\* kann in der enthaltenen Dosierung die Darmflora positiv beeinflussen.<sup>1</sup>
- Die bei Reizdarmpatient\*innen häufig unzureichende Versorgung insbesondere mit Vitamin D, Folsäure und Calcium wird durch die enthaltenen Mikronährstoffe verbessert.<sup>2</sup>

1. Ducrotté D et al. (2012), 2. Torres M et al. (2018); \*LP299V® patented by probi®

## MyBIOTIK® BALANCE RDS

### Zum Diätmanagement bei Reizdarmsyndrom

Kombination aus dem studiengeprüften Bakterienstamm *Lactobacillus plantarum* 299v und den spezifischen Mikronährstoffen Vitamin D, Calcium und B-Vitamine.

Nur 1 x täglich



# Jeder Mensch is(s)t anders!

Lebensmittel werden unterschiedlich gut bzw. schlecht vertragen. Daher ist es wichtig, sich zu notieren, was individuell für den Darm gut verdaulich ist.

Weitere Ratgeber gibt es zu den Themen Laktose, Fruktose, Gluten und Histamin.



Fragen und Anregungen empfängt das nutrimmun-Team gerne persönlich unter der **0251 135 66 0** oder per E-Mail an **info@nutrimmun.de**.

## Sehr gut verträglich

- ✓ Glutenfrei und laktosefrei
- ✓ Ohne Farbstoffe
- ✓ Ohne Süßstoffe
- ✓ Ohne Aromen
- ✓ Langfristige Einnahme möglich

## In jeder Apotheke erhältlich

**20** Tagesportionen – PZN 15635170  
**40** Tagesportionen – PZN 15635187

Mein Darm.  
Meine Gesundheit.

Mit MyBIOTIK® entscheide ich mich bewusst für anwendungsspezifisch konzipierte Produkte, wissenschaftlich fundiert, ohne belastende Zusatzstoffe, in gesicherter Qualität, verlässlich und persönlich, seit 1995.

Meine Entscheidung.



Folge MyBIOTIK®  
jetzt auf

