



MIT FODMAP-ARMER ERNÄHRUNG  
ZU EINEM GESUNDEN DARM

# Der große Darm-Check



Für einen  
gesunden Darm



**FODMAP** ist die englische Abkürzung für fermentierbare **Oligosaccharide, Disaccharide, Monosaccharide** und (and) **Polyole**. Gemeint sind damit **bestimmte kurzkettige Kohlenhydrate und Zuckerarten**, die im Dünndarm nur teilweise aufgenommen werden. Bei vielen Menschen mit Reizdarm können diese Zuckerarten Beschwerden auslösen, weil sie unverdaut in den Dickdarm gelangen. Dort werden sie von den Darmbakterien vergoren, was **Blähungen, Druckgefühl, Bauchschmerzen oder Stuhlveränderungen** verursachen kann.

Wichtig zu wissen: **FODMAPs sind nicht „schlecht“ oder ungesund** – sie kommen in vielen Obst-, Gemüse- und Milchprodukten vor. Die FODMAP-arme Ernährung hilft lediglich, **gezielt herauszufinden, welche Lebensmittel der eigene Darm gut verträgt** und welche vorübergehend reduziert werden sollten.



## Wichtiger Hinweis

Die FODMAP-arme Diät sollte nicht ohne Ernährungsfachkraft umgesetzt werden, da wichtige Nährstoffquellen fehlen und dies zu einer Mangelernährung führen kann. Grundsätzlich sollte diese Ernährungsumstellung mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Ein Mikronährstoffkonzentrat kann begleitend eingesetzt werden.



# Ein Überblick: So läuft die FODMAP-arme Ernährung ab.

## Phase 1

### Entlastung schaffen: Der Darm darf zur Ruhe kommen

In dieser Phase werden bestimmte Lebensmittel (siehe nachfolgende Liste) für kurze Zeit deutlich reduziert. So bekommt Ihr Darm die Chance, sich zu beruhigen und die Reizbarkeit der Darmwand zu senken.

Viele Menschen spüren schon nach wenigen Wochen weniger Blähungen, Bauchschmerzen oder regelmäßigeren Stuhlgang.

Diese Phase dauert **4–6 Wochen**. Warum? Der Darm reagiert nicht sofort. Die Darmflora, Schleimhaut und Nerven brauchen Zeit, um sich zu beruhigen. Wer direkt wieder testet, könnte falsche Schlüsse ziehen.

## Phase 2

### Testen & Verstehen: Ihre individuellen Auslöser erkennen

Jetzt geht es darum, die einzelnen FODMAP-Gruppen nach und nach wieder einzuführen, immer nur eine Sorte auf einmal. So merken Sie genau, welche Lebensmittel oder Zuckerarten Beschwerden auslösen.

**Wichtig:** Nicht jede Reaktion bedeutet, dass Sie das Lebensmittel komplett streichen müssen. Achten Sie auf Stärke, Zeitpunkt und Menge. So können Sie herausfinden, was und welche Mengen Ihr Darm wirklich gut verträgt.

Die Phase ist der Schlüssel, um Ihre Ernährung persönlich auf Ihren Darm abzustimmen.

## Phase 3

### Individuelle Balance finden & Vielfalt zurückgewinnen

Jetzt geht es darum, das Wissen aus den vorherigen Phasen zu nutzen und Ihre persönliche, verträgliche Ernährung zusammenzustellen. Lebensmittel, die Ihr Darm gut verträgt, werden regelmäßig integriert, Problem-Lebensmittel reduziert.

Diese Phase ist keine Diät, sondern ein **neues Gleichgewicht** zwischen Genuss, Vielfalt und Darmverträglichkeit.

## Wichtig zu wissen

Die FODMAP-arme Ernährung ist kein Dauerzustand. Eine langfristig zu starke Einschränkung kann die Vielfalt der Darmflora beeinflussen. Deshalb steht am Ende immer die Rückkehr zu einer ausgewogenen, aber individuell angepassten Ernährung.

# Phase 1: Streichen Sie FODMAP-reiche Lebensmittel aus Ihrem Speiseplan

Streichen Sie für 4–6 Wochen FODMAP-reiche Lebensmittel aus Ihrer Ernährung, um den Darm zu entlasten.

## FODMAP-Liste: Welche Lebensmittel sollte ich bei Reizdarm meiden und welche darf ich essen?

Lebensmittel	Empfehlenswert	Meiden (da FODMAP-reich)
<b>Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis</b>	Fein geschrotetes Brot (bevorzugt aus Reis- oder Maismehl); fein geschrotete Müslis und Getreideprodukte aus Hafer, Buchweizen, Hirse, Quinoa, Flohsamen, Kartoffeln, Polenta, Reis, Reismudeln, reine Buchweizennudeln, Maisnudeln	„Normales“ Brot, ganz frisches Brot, grobe Vollkornprodukte, Backwaren und Getreideprodukte mit Soja, Gerste, Roggen, Dinkel oder Weizen; Müsli auf Weizenbasis, Früchtemüsli; Hartweizennudeln, Couscous, Bulgur, Frittiertes wie Pommes, Kroketten
<b>Süßungsmittel</b>	Nach individueller Verträglichkeit in Maßen: Ahornsirup, brauner Rohrzucker, Glukose (Traubenzucker), Melasse, Reissirup, (Rüben-)Zucker, Rübenkraut, Stevia, Zucker(rüben)sirup; Aspartam und andere künstliche Süßstoffe ohne die Endung -it oder -ol	Agavendicksaft, Fruchtsaftkonzentrat, Fruktose, Glukose-Fruktose-Sirup, Honig, High-Fruktose-Corn-Sirup, Isoglukose, Invertzuckersirup, Maissirup, künstliche Süßstoffe wie Sorbit(ol)
<b>Brotaufstriche, Snacks</b>	Konfitüre oder Sorbet aus geeignetem Obst, Brotaufstriche aus geeigneten Samen/Gemüsen; Popcorn, Reis-/Maiswaffeln und -kräcker, dunkle Schokolade (ab 70 %)	Eiscreme, Vollmilchschokolade, Cashew, Pistazien; Vorsicht bei Gebäck (ungeeignete Mehle und Süßungsmittel), anderen Süßwaren und Chips
<b>Obst</b>	Ananas, Banane, Clementine, Galiemelone, Kiwi, Mandarine, Rhabarber, Pomelo; in Maßen nach individueller Verträglichkeit: Erdbeeren, Grapefruit, Himbeeren, Honigmelone, Limette, Zitrone, Orange, Papaya, Passionsfrucht, Weintrauben	Apfel, Aprikose, Birne, Brombeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Litschi, Mango, Nektarine, Pfirsich, Pflaume, Wassermelone, Zwetschgen; gezuckerte Obstkonserven und Obstmus; Trockenfrüchte
<b>Gemüse</b>	Chinakohl, Gurke, Ingwer, Kohlrabi, Kürbis, Mangold, Möhren, Pastinaken, Rettich, Salat, Spinat, Sprossen (Alfalfa, Bambus, Kresse, Soja); Petersilie, Schnittlauch; in Maßen nach individueller Verträglichkeit: Aubergine, Brokkoli, Fenchel, grüne Stangenbohnen, Okraschoten, Paprika, Rosenkohl, Oliven, Steckrübe, Tomaten, Zucchini	Artischocke, weiße Bohnen, Chicoree, Erbsen, Frühlingszwiebel, Kichererbsen, Knoblauch, viele Kohlsorten (Blumenkohl, Grünkohl, Rotkohl, Spitzkohl, Weißkohl, Wirsing), Linsen, Mais, Pilze, Porree, Rote Bete, Sojabohnen, Spargel, Zuckererbsen, Zwiebeln

<b>Nüsse und Samen (max. 1 kleine Handvoll am Tag)</b>	Nach individueller Verträglichkeit: Haselnüsse, Macadamia, Mandeln, Walnüsse; Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam	Cashewkerne, Pistazien, Kokosnuss (frisch); gesalzene Nüsse
<b>Fette und Öle</b>	In Maßen nach individueller Verträglichkeit: Olivenöl, Rapsöl, Leinöl und andere pflanzliche Öle, Butter, Ghee, Schmalz, Knoblauchöl (als Ersatz für Zwiebeln und Knoblauch)	
<b>Eier, Milchprodukte*, Käse</b>	Eier, Sojadrink, Kokosmilch, fettarme, ungesüßte laktosefreie Milch und Milchprodukte wie z. B. Buttermilch, Joghurt, Quark, Hüttenkäse und Frischkäse; Schnittkäse bis 45 % Fett i. Tr., Feta; Hartkäse wie Parmesan, alter Gouda	Hartgekochte Eier, fette Eierspeisen; laktosereiche Milch und Milchprodukte wie z. B. Buttermilch, Joghurt, Quark, Frischkäse, Hüttenkäse, Mascarpone, Sahne Schnittkäse > 45 % Fett i. Tr., Pudding, Fruchtjoghurt/-quark, gesüßter Milchreis
<b>Feinkost und Convenience-Produkte*</b>	Essig, Fischsoße, milder Senf, Soja-soße, Tofu, Tempeh	Ketchup, Würze mit Knoblauch- und Zwiebelpulver; scharfe Gewürze wie Chili, Curry, Cayennepfeffer, Paprika rosenscharf; Vorsicht bei fertigen Chutneys, Fertigsoßen, Fertigsuppen und fettreichen Dressings
<b>Fleisch und Wurstwaren</b>	Mageres Fleisch oder magere Wurst von Huhn, Pute, Lamm, Rind, Schwein, Wild	Wurst mit Zwiebeln oder Knoblauch, fettreiches Fleisch, fettreiche Wurst, paniertes und frittiertes Fleisch
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b>	Alle Fischarten, Meeresfrüchte	Fischgerichte oder Fischsalate mit Mayonnaise oder Sahne, paniertes oder frittierter Fisch
<b>Getränke</b>	Stilles Wasser, ungesüßte Heißgetränke wie Pfefferminztee und (bei kurzer Ziehzeit) andere Kräutertees (bis auf: s. rechts), Schwarztee und Chai-Tee; zuckerfreier Kakao mit laktosefreier Milch oder Wasser; in Maßen (max. 3 Tassen tägl.): schwarzer Kaffee (frisch gemahlen und gefiltert)	Zichorienwurzel; Fruchtsaft, Softdrinks, Alkohol; in Maßen nach individueller Verträglichkeit geeignet: Bier, trockener Wein (max. 1 Glas pro Tag)

\*Auf Zuckerarten/Füllstoffe achten und die folgenden meiden: Agavendicksaft, Fruchtsaftkonzentrat, Fruktose, Glukose-Fruktose-Sirup, Honig, High-Fructose-Corn-Syrup, Isoglukose, Invertzuckersirup, Maissirup, künstliche Süßstoffe wie Sorbit (E420), Xylit (E967), Mannit (E421), Maltit (E965), Isomalt

# Phase 2: Strategisches Wiedereinführen der FODMAPs

Nachdem die **Eliminationsphase** abgeschlossen ist, folgt die **Wiedereinführungsphase** mit dem Ziel, herauszufinden, **welche FODMAPs Sie gut vertragen** und **welche Beschwerden auslösen**. Die Wiedereinführung ist der Schlüssel, um langfristig eine **abwechslungsreiche, individuelle Ernährung** zu ermöglichen.

## Nur eine Gruppe pro Woche

Planen Sie **nur eine neue FODMAP-Gruppe gleichzeitig** ein, um die Wirkung klar zu erkennen. **Beispiel-Gruppen:**

- **Fruktose** (z. B. Äpfel, Honig)
- **Laktose** (Milch, Joghurt)
- **Sorbit & andere Zuckeralkohole** (zuckerfreie Süßigkeiten, Kaugummi)
- **Oligosaccharide** (Zwiebeln, Knoblauch, Weizenprodukte)

Führen Sie zuerst **eine Gruppe pro Woche** ein, um die Wirkung klar zu erkennen. Beginnen Sie z. B. mit **FODMAPs, die Sie vermissen oder häufig essen**, z. B. Laktose oder bestimmte Früchte.

## Führen Sie ein Tagebuch

Führen Sie ein **Darm- und Ernährungstagebuch**, in dem Sie notieren:

- **Gegessene Lebensmittel**
- **Menge/Portionen**
- **Tageszeit**
- **Kombinationen** (z. B. Apfel nach Mahlzeit vs. auf leerem Magen)
- **Auftretende Beschwerden** (Art, Stärke, Zeitpunkt)

## Testen Sie nur kleine Mengen

Beginnen Sie mit **einer kleinen Portion** des neuen Lebensmittels und beobachten Sie den Darm **mindestens 2–48 Stunden**, bevor Sie die Menge steigern.

Typisches Vorgehen:

- **Tag 1:** kleine Testportion (z. B. ½ Apfel)
- **Tag 2:** keine neuen FODMAPs – nur Beobachtung
- **Tag 3:** mittlere Portion (z. B. 1 Apfel)

Wird auch diese Portion gut vertragen, können Sie am nächsten Tag ein neues Lebensmittel testen. **Treten Beschwerden auf**, notieren Sie diese und reduzieren Sie die Menge wieder oder testen Sie zu einer anderen Tageszeit oder in einer anderen Kombination (z. B. Apfel mit Nussmus).

## Werten Sie aus

- **Keine Beschwerden** → Lebensmittel kann dauerhaft in moderater Menge in die Ernährung aufgenommen werden.
- **Leichte Beschwerden** → Lebensmittel erneut in kleiner Menge testen, evtl. nur gelegentlich essen.
- **Starke Beschwerden** → vorerst meiden, später erneut vorsichtig testen.

So entsteht nach und nach eine **individuelle Lebensmittelkarte**, die zeigt, **was verträglich ist und was besser reduziert wird**.

Der gesamte Wiedereinführungsprozess dauert **in der Regel 6–8 Wochen**, manchmal länger, je nach Anzahl der getesteten Gruppen.

## Phase 3: Individuelle Balance finden

Nachdem Sie alle FODMAP-Gruppen systematisch getestet haben, geht es nun darum, **die langfristig verträgliche Ernährung zusammenzustellen, die Ihr Verdauungssystem respektiert**.

## Lebensmittelkarten

Ihr Ernährungstagebuch hilft Ihnen nun bestimmte FODMAPs-Gruppen und Lebensmittel zu kategorisieren. Erstellen Sie Ihre **persönliche Lebensmittelkarte**:

- **Grün** = Lebensmittel, die problemlos vertragen wurden.
- **Gelb** = Lebensmittel, die zu geringen Beschwerden geführt haben.
- **Rot** = Lebensmittel, die starke Beschwerden ausgelöst haben.

Lebensmittel, die Sie gut vertragen haben, sollten **regelmäßig integriert** werden – so bleibt die **Darmflora vielfältig und stabil**. Problematische FODMAPs können **in kleinen Mengen oder in Kombination mit anderen Lebensmitteln** wieder ausprobiert werden, um zu prüfen, ob die Toleranz sich verbessert.

Diese Phase schafft **Sicherheit und Routine im Alltag**, sodass Sie wieder frei und beschwerdefrei essen können. Auch nach Abschluss der Phase lohnt es sich, neue Lebensmittel oder saisonale Produkte weiterhin zu beobachten, um das individuelle Gleichgewicht des Darms zu erhalten.