

Ernährungsempfehlungen bei Reizdarmsyndrom

Das Reizdarmsyndrom (IBS = Irritable Bowl Syndrom) gehört zu den häufigsten Magen-Darm-Beschwerden. Bis heute sind die Ursachen des Reizdarmsyndroms nicht klar. Bekannt ist, dass es sich beim IBS um ein Zusammenspiel von sozialen, psychologischen und physiologischen Faktoren handelt. Meist liegt zudem eine gestörte Reizwahrnehmung vor (viszerale Hypersensitivität), welche durch ein ungünstiges Ernährungsverhalten intensiviert wird.

Eine individuelle Ernährungstherapie soll helfen, die Symptome zu mildern, indem symptomverstärkende Lebensmittel (sogenannte Trigger) erkannt und auf ein annehmbares Minimum reduziert werden.

- **Vernünftiges Essverhalten**
 - 5-6 kleine Mahlzeiten pro Tag
 - leicht verdauliche Lebensmittel
 - angemessener Umgang mit Fetten und Ölen

- **Meiden von Lebensmitteln, welche die Symptome verstärken:**
 - Koffeinhaltige Getränke
 - Alkohol

- **FODMAP-arme Ernährung**
 - Phase 1
 - Phase 2

Vernünftiges Essverhalten

Ein vernünftiges Essverhalten bei einem Reizdarmsyndrom beinhaltet leicht verdauliche Lebensmittel. Die Speisen werden schonend und fettarm zubereitet, auf Rohkost sollte möglichst verzichtet werden. Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt sind verträglicher und tragen zur ausreichenden Deckung des Energie- und Eiweißbedarfs bei. Um die Verträglichkeit der Speisen zu fördern, sollten diese gut gekaut und langsam gegessen werden. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von 1.5 – 2.5 l/Tag begünstigen eine reibungslose Verdauung.

Vermeiden Sie stark gebratene, gebackene oder panierte Speisen. Empfehlenswert sind schonende und fettarme Zubereitungsarten wie dämpfen, dünsten, kochen, pochieren, in der Folie oder im Römertopf garen. Je nach Verträglichkeit kann leicht gebraten oder gegrillt werden. Wichtig ist der angemessene Umgang mit Fetten und Ölen. Es sollten zudem milde Gewürze verwendet und vernünftig gesalzen werden. Gekochte Gemüse und Früchte (z.B. Kompott) sind leichter verträglich als Rohkost.

Symptomverstärkende Lebensmittel meiden

Alkohol und koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Energy-Drinks) regen die Verdauung an. Die erhöhte Darmmotilität führt zu Durchfall und kann die Reizdarm-Symptomatik noch verschlimmern. Es wird daher empfohlen, bei einem Reizdarmsyndrom auf alkohol- und koffeinhaltige Getränke zu verzichten.

Die FODMAP-arme Ernährung

Es existieren keine generellen Ernährungsempfehlungen beim Reizdarmsyndrom. Es ist hingegen bekannt, dass bis zu 70% aller IBS-Patientinnen und Patienten unter diversen Unverträglichkeiten leiden. Dazu gehören hauptsächlich kurzkettige Kohlenhydrate (FODMAP¹). Aus Studien ging hervor, dass sich die Symptome bei 75% aller Betroffenen unter einer FODMAP-armen Ernährung verbesserten. Das FODMAP-Ernährungskonzept lässt sich in zwei Phasen unterteilen:

Phase 1: Restriktionsphase (6-8 Wochen)

Ziel der ersten Phase ist es, eine Symptomverbesserung zu herbeizuführen, indem auf FODMAP-reiche Lebensmittel verzichtet wird. Die Lebensmittel werden nach ihrem FODMAP-Gehalt in die Kategorien „geeignet“ und „ungeeignet“ eingeteilt (siehe Tabelle 1 und 2).

Phase 2: langsame Wiedereinführung FODMAP-reicher Lebensmittel

Kommt es während der 1. Phase zu einer Verbesserung der Symptomatik kann nach 6 bis 8 Wochen der Versuch gestartet werden, FODMAP-reiche Lebensmittel *langsam* wieder einzuführen. Ziel der 2. Phase ist es, die individuelle Toleranzgrenze festzustellen.

¹ Fermentable **O**ligosaccharide, **D**isaccharide (Lactose), **M**onosaccharide (Fructose) and **P**olyole (Zuckerausstauschstoffe)

FODMAP-arme Lebensmittel

Früchte	<ul style="list-style-type: none"> • Ananas • Banane • Cassisbeere • Dattel • Erdbeere • Grapefruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Heidelbeere • Himbeere • Honigmelone • Johannisbeere • Kiwi • Limette • Mandarine 	<ul style="list-style-type: none"> • Orange • Papaya • Passionsfrucht • Preiselbeere (-saft) • Rhabarber • Karambole (Sternfrucht) • Trauben • Zitrone
Gemüse	<ul style="list-style-type: none"> • Aubergine • Blattsalate • Bohnen, grün • Chinakohl • Endivie • Frühlingszwiebel (grüner Teil) 	<ul style="list-style-type: none"> • Knollensellerie • Kohlrabi • Kürbis • Gurke • Ingwer • Lattich • Mangold • Pastinaken 	<ul style="list-style-type: none"> • Peperoni • Rüebli • Schnittlauch • Spinat • Tomate • Zucchini <p>In kleinen Mengen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Broccoli, Erbsen, Fenchel, Kohl, Lauch, Mais, Randen
Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> • Milch lactosefrei • Joghurt nature lactosefrei (nur Coop „freefrom“) 	<ul style="list-style-type: none"> • Quark lactosefrei • Hartkäse 	<ul style="list-style-type: none"> • Mozzarella lactosefrei • Halbhartkäse
Stärkeprodukte	<ul style="list-style-type: none"> • Amaranth • Brot, glutenfrei (mit geeigneten Zutaten) • Buchweizenmehl • Cornflakes • Dinkelmehl • Edelkastanien (Marroni) • Hafer, Haferflocken 	<ul style="list-style-type: none"> • Hirse • Quinoa • Kartoffeln • Kartoffelstärke • Polenta • Maisstärke • Maiswaffeln • Reis 	<ul style="list-style-type: none"> • Reisflocken • Reismehl • Reispuffer • Reiswaffeln • Tapioka • Teigwaren glutenfrei
Fleisch, Fisch	<ul style="list-style-type: none"> • Fleisch, frisch • Fisch, frisch, TK 	<ul style="list-style-type: none"> • Tofu • Eier 	
Fette	<ul style="list-style-type: none"> • Butter 	<ul style="list-style-type: none"> • Öl • Oliven 	<ul style="list-style-type: none"> • Haselnüsse • Erdnüsse
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> • Wasser ohne Gas 	<ul style="list-style-type: none"> • Tee 	
Sonstiges	<ul style="list-style-type: none"> • Acesulfam • Aspartam • Ahornsirup • Backpulver 	<ul style="list-style-type: none"> • Gewürze, reine • Hefe Kräuter, frisch • Kürbiskernen • Melasse 	<ul style="list-style-type: none"> • Pfeffer • Salz • Saccharin • Sorbet • Zucker

FODMAP-reiche Lebensmittel

	Lactose	Fructose	Oligosaccharide	Polyole
Früchte		<ul style="list-style-type: none"> • Apfel • Birne • Fruchtsäfte • Kirsche • Konserven • Mango • unreife Früchte • Wassermelone 	<ul style="list-style-type: none"> • Feige • Kaki • Pfirsich • Wassermelone 	<ul style="list-style-type: none"> • Apfel • Aprikose • Birne • Brombeere • Kirsche • Litchi • Nektarine • Pfirsich • Pflaume • Wassermelone • Zwetschge
Gemüse		<ul style="list-style-type: none"> • Artischocke • Spargel • Topinambur • Kefen 	<ul style="list-style-type: none"> • Artischocke • Broccoli • Chicorée • Erbsen • Fenchel • Frühlingszwiebel (weisser Teil) • Knoblauch • Rande • Rosenkohl • Rucola • Spargel • Zwiebel 	<ul style="list-style-type: none"> • Avocado • Blumenkohl • Kefen • Pilze
Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> • Alle ausser geeignet 			
Stärkeprodukte			<ul style="list-style-type: none"> • Roggen* • Weizen* • Hülsenfrüchte <p>*Und daraus hergestellte Produkte (Teigwaren, Brot etc.)</p>	
Sonstiges		<ul style="list-style-type: none"> • Honig • Fructosesirup • Agavensirup • Birnendicksaft 	<ul style="list-style-type: none"> • Inulin • FOS-Präbiotika • Zichorien-Kaffeersatz • Pistazien 	<ul style="list-style-type: none"> • Sorbit (E 420) • Xylit (E 967) • Mannit (E421) • Maltit (E 965) • Isomalt (E953)

Quellen:

- Gibson, P. R., Newnham, E., Barrett, J. S., Shepherd, S. J., & Muir, J. G. (2007). Review article: fructose malabsorption and the bigger picture [Electronic version]. *Journal of Alimentary Pharmacology and Therapeutics*,25,349-363.
- Gibson, P. R., & Shepherd, S. J. (2010). Evidence-based Dietary Management of Fructuonal Gastrointestinal Symptoms: The FODMAP Approach [Electronic version]. *Journal of Gastroenterology and Hepatology*,25(2),252-258.
- Goldstein, R., Braverman, D., & Stankiewicz, H. (2000). Carbohydrate Malabsorption and the Effect of Dietary Restriction on Symptoms of Irritable Bowel Syndrome and Functional Bowel Complaints [Electronic version]. *Israel Medical Association Journal*,2,583-587.
- Layer, P., Andresen, V., Pehl, C., Allescher, H., Bischoff, S. C., Classen, M., et al. (2011). S3-Leitlinie Reizdarmsyndrom: Definition, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie. Gemeinsame Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechskrankheiten (DGVS) und der Deutschen Gesellschaft für Neurogastroenterologie und Motilität [Electronic version]. *Zeitschrift für Gastroenterologie*, 49,237-293.
- Maissen, S. & Scherrer, D. (2011). Fodmap-arme Ernährung - qualitative Analyse der Anwendung und Umsetzung in der Ernährungsberatung. Bachelorthesis, Berner Fachhochschule für Gesundheit.
- Meier, R. (2011). Ernährung beim Reizdarmsyndrom [Electronic version]. *J Gastroenterol Hepatol Erkr*, 9 (Pre-Publishing Online),1-7.
- Parrish, C. R. (2007). Clinical Ramifications of Malabsorption of Fructose and Other Short-chain Carbohydrates [Electronic version]. *Journal of Practical Gastroenterology*,53,51-65.
- Shepherd, S. J., & Gibson, P. R. (2006). Fructose Malabsorption and Symptoms of Irritable Bowel Syndrome: Guidelines for Effective Dietary Management [Electronic version]. *American Dietetic Association*, 106,1631-1639.
- Shepherd, S. J., Parker, F. C., Muir, J. G., & Gibson, P. G. (2008). Dietary Triggers of Abdominal Symptoms in Patients With Irritable Bowel Syndrome: Randomized Placebo-Controlled Evidence [Electronic version]. *Clinical Journal of Gastroenterology and Hepatology*,6,765-771.

Quellen:

- <http://www.ernaehrung.de/lebensmittel/>
- <http://www.naehrwertrechner.de/>
- Ernährungsmedizin Kantonsspital St. Gallen