

Pro & Contra

Low FODMAP Diät bei RDS

Die Ernährung ist ein wichtiger Faktor für die Entstehung von funktionellen Beschwerden wie abdominellen Schmerzen, Meteorismus und Stuhlnregelmäßigkeiten, die insbesondere beim Reizdarmsyndrom (RDS) häufig auftreten. In der RDS-Leitlinie der DGVS wird bezüglich der Ernährung keine generelle Diät empfohlen, sondern nur auf die Berücksichtigung individueller Unverträglichkeiten hingewiesen. Hierzu wird geraten bei anamnestischem Verdacht eine Kohlenhydrat-Malabsorption (Atemtest Laktose, Fruktose) auszuschließen. Ergänzend kann eine glutenfreie Diät versucht werden.

Kürzlich wurde gezeigt, dass eine sogenannte „low FODMAP Diät“ zu einer signifikanten Besserung der Beschwerden des RDS geführt hat (Halmos et al 2014), wobei sich vor allem beim RDS vom Schmerz- und Blähtyp die Symptome gebessert haben ($p < 0.001$). Bei der „low FODMAP Diät“ handelt es sich um eine Diätsempfehlung, die Fruktose (Monosaccharid), Laktose (Disac-

charid), Fructane und Galactane (Oligosaccharide) sowie Zuckeralkohole (Polyole wie z.B. Sorbit, Mannit) ausschließt.

Grundsätzlich lassen sich drei Charakteristika der FODMAPs beschreiben:

1. Schlechte Absorbierbarkeit im Dünndarm (Größe, verringerter Transport, fehlende Enzyme),
2. Osmotisch wirksame Moleküle,
3. Schnelle Fermentation durch Darmbakterien.

Trotz des eindrucksvollen Effektes der „low FODMAP Diät“ bei RDS im Rahmen der oben zitierten Studie ist aus ernährungswissenschaftlicher Sicht zu kritisieren, dass auch ohne Testung einer



Simone
Hobrecker

Tab. 1 Auswahl FODMAP-reicher/-armer Lebensmittel. CAVE: Messverfahren nicht standardisiert.

	Mögliche FODMAPs	FODMAP-reich (nicht geeignet)	FODMAP-arm (geeignet)
Obst	Fruktose, Oligosaccharide, Polyole	Apfel, Birne, Pfirsich, Mango, Pflaume, Dosenobst, Trockenobst, Fruchtsaft	Banane, Him-/Erd-/Blaubeere, Honigmelone, Limetten, Orange, Mandarine, Kiwi
Gemüse	Fruktose, Oligosaccharide, Polyole	Spargel, Brokkoli, Kohl, Knoblauch, Zwiebel, Blumenkohl, Pilze	Aubergine, Karotten, Sellerie, Salat, Kürbis, Tomaten
Milchprodukte	Laktose	Laktosehaltige Milchprodukte	Laktosefreie Milchprodukte, Hartkäse, Butter
Getreideprodukte	Oligosaccharide	Glutenhaltige Produkte (v. a. Weizen, Roggen)	Glutenfreie Produkte, Reis, Hirse, Polenta, Quinoa
Süßungsmittel	Fruktose, Polyole	HFCS (Maissirup), Mannit-/ol (E421), Sorbit-/ol (E420) (z. B. in zuckerfreien Bonbons/Kaugummis)	Wenig Haushaltszucker, Glukose, Ahornsirup, Zuckerersatzstoffe die nicht auf -ol enden