

Das FODMAP-Konzept

Leichte Küche bei Reizdarm

Carine Buhmann
Caroline Kiss



Ein praktischer Ratgeber
mit 170 Rezepten

atVERLAG

Carine Buhmann
Caroline Kiss

Das
FODMAP-Konzept
Leichte Küche bei Reizdarm

Ein praktischer Ratgeber mit 170 Rezepten

Fotografiert von Claudia Albisser Hund

atVERLAG

Wichtiger Hinweis

Der Inhalt dieses Buches ist sorgfältig recherchiert und erarbeitet worden. Die vorliegenden Ausführungen beruhen auf dem aktuellen Wissensstand und wurden nach bestem Wissen geprüft. Dennoch übernehmen Autorinnen und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus der Anwendung der Rezepte oder Informationen ergeben.

Das Buch richtet sich an Personen mit einer ärztlich gesicherten Diagnose von Reizdarm-Syndrom. Es dient nicht der Selbstdiagnose und ersetzt keine medizinische Behandlung und Beratung durch eine anerkannte Ernährungsfachperson. Beachten Sie in jedem Fall die Grenzen der Selbstbehandlung und nehmen Sie bei Krankheitssymptomen professionelle Hilfe in Anspruch.

INHALT

6	Begleitwort	
7	Vorwort	
8	Einleitung	
12	Das Reizdarm-Syndrom	
12	Das Krankheitsbild	
14	Das »Bauchhirn«	
16	Die Verdauung	
17	Die Mikrobiota	
18	Probiotika, Präbiotika und Nahrungsfasern	
19	Häufige Fragen und Antworten	239
21	Das FODMAP-Konzept	
22	Die FODMAPs im Detail	
26	Die Eliminationsphase	
38	Die Toleranzfindungsphase	
39	Die Langzeiternährung	
44	Erfahrungsberichte	
46	Hinweise zu den Rezepten	
49	Rezepte	
49	Frühstück: Schwungvoller Auftakt am Morgen	
69	Take from home: Leichte Mahlzeiten für unterwegs	
99	Einfach gemütlich: Unkompliziert für jeden Tag	
155	Nicht alltäglich: Raffiniertes zum Genießen	
203	Süß, fruchtig und ofenfrisch: Desserts, Kuchen und Gebäck	
239	Anhang	
240	Lebensmitteltabellen	
250	Adressen	
251	Rezeptverzeichnis	
255	Die Autorinnen	

BEGLEITWORT

In unserem zunehmend schnelllebigen und stressigen Alltag ist es schwierig, ausreichend Zeit für einen gesunden Lebensstil zu finden. Dazu gehört auch eine ausgewogene Ernährung, selbst zu kochen und die Mahlzeiten mit Muße einzunehmen.

Immer mehr Menschen leiden an Verdauungsproblemen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten, bei einigen wird als Ursache dafür ein Reizdarm-Syndrom diagnostiziert. Die Ernährung ist ein möglicher Faktor, der zu Reizdarm-Beschwerden führen kann. Bei der Symptomentstehung spielen bestimmte Zuckerarten, die sogenannten FODMAPs, eine wesentliche Rolle.

Bisher wurde den von Reizdarm Betroffenen oft geraten, einfach das zu essen, was sie vertragen. Das ist für die Betroffenen aber wenig hilfreich und birgt das Risiko, dass sie immer mehr Lebensmittel weglassen. Mit einer konkreten Strategie und darmverträglichen Rezepten kann der oder die Betroffene selbst aktiv werden.

Endlich liegt nun ein Buch vor, das nicht nur wissenschaftlich fundierte Grundlagen zum Verständnis, sondern auch praktische Hinweise und Rezepte zur Umsetzung bietet. Die Autorinnen haben es verstanden, das komplexe Thema in verständlicher Art umzusetzen. Die im Buch beschriebenen Grundlagen sind hilfreiche Voraussetzungen für das Verständnis des FODMAP-Konzepts. Und die wunderschönen Bilder zu den Rezeptvorschlägen machen den Darmgeplagten wieder Appetit und motivieren zum Ausprobieren. Trotzdem empfehle ich eine Beratung und Begleitung durch eine Ernährungsberaterin, die auf die spezifische und individuelle Situation der Reizdarm-Patienten eingehen kann.

Dank seiner Praxisrelevanz wird dieses Buch sicher ein unverzichtbarer Begleiter für Reizdarm-Betroffene, Angehörige, aber auch betreuende Ernährungsfachpersonen bzw. Ärzte werden.

Dr. med. Nora Brunner-Schaub,
Fachärztin für Gastroenterologie und Innere Medizin

VORWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Leiden Sie an Reizdarm-Syndrom, oder ist jemand aus Ihrer Familie oder in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis davon betroffen? Kaum jemand gibt offen zu, dass er regelmäßig mit Bauchschmerzen, Durchfällen oder Blähungen zu kämpfen hat. Häufig ziehen sich Betroffene zurück, verzichten auf Restaurantbesuche und Auswärtsessen und versuchen, mit ihren Beschwerden irgendwie zurechtzukommen und sich mit ihrem Leiden abzufinden.

Nun gibt es für alle Reizdarm-Betroffenen eine neue, wissenschaftlich fundierte Strategie für die Ernährungstherapie, das sogenannte FODMAP-Konzept, das helfen kann, die Beschwerden zu lindern. Das Konzept ist in der Praxis erfolgreich, in der Umsetzung im Alltag jedoch nicht ganz einfach; hier soll das vorliegende Buch bei der praktischen Umsetzung helfen.

Wir wollten ein Buch, das für die Betroffenen alltagstauglich und leicht verständlich ist. Kurz gesagt: Ein nützlicher Ratgeber mit unkomplizierten Rezepten. Unsere langjährigen Erfahrungen aus der Ernährungsberatung und Kochpraxis konnten wir hier optimal verbinden. Es war uns wichtig, die bei uns üblichen Essgewohnheiten und beliebte Rezepte aufzugreifen und FODMAP-tauglich anzupassen. Dazu wurden die meisten Rezepte als ganze Mahlzeit zusammengestellt und gleichzeitig die Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung mitberücksichtigt. Wir achteten darauf, keine zu ausgefallenen oder exotischen Zutaten zu verwenden und möglichst einfache, wenig zeitaufwendige Zubereitungsarten zu wählen.

Das Erstellen der Rezepte und das Testkochen waren nicht immer einfach. Täglich verwendete Zutaten wie Bouillon und Streuwürze mussten im Küchenschrank bleiben, Zwiebeln und Knoblauch kamen nicht wie gewohnt zum Einsatz. Auch die sonst so gesunden Gemüse und Früchte – von denen man bekannt-

lich nicht genug essen kann – galt es einzuschränken. Nicht nur die Menge, auch die geeignete Auswahl und Kombination mussten stimmen, damit die Menüs für Reizdarm-Betroffene verträglich sind. Unser Dank gilt hier besonders der Mitarbeit von Silvia Maissen, Ernährungsberaterin SVDE. Ihre Erfahrungen im Beratungsalltag mit Reizdarm-Betroffenen und ihr Wissen um die Schwierigkeiten in der Umsetzung waren uns sehr hilfreich. Danke auch für das kritische Gegenlesen des Theorieteils durch die Ernährungsberaterinnen Dominique Scherrer und Beatrice Schilling.

Dieser praktische Ratgeber soll zu mehr Verständnis für die Krankheit Reizdarm-Syndrom beitragen und möglichst vielen Betroffenen das Leben erleichtern. Wir hoffen aber auch, dass die Gastronomie zukünftig die besonderen Essbedürfnisse von Personen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten noch besser berücksichtigt, damit Betroffene wieder öfter unbeschwert auswärts essen gehen können.

Es ist uns persönlich wichtig, mit diesem Buch allen Betroffenen einen möglichen Weg aufzuzeigen, wie sie ihre Beschwerden reduzieren und so mehr Lebensqualität erreichen können. Und wir wollen gleichzeitig dazu ermuntern, wieder vermehrt auf sich selbst und das eigene Bauchgefühl zu hören.

Die Autorinnen
Carine Buhmann und Dr. clin. nutr. Caroline Kiss

EINLEITUNG

Wer hatte nicht schon Bauchschmerzen und Blähungen, Durchfall oder Verstopfung? Bei den meisten ist das nur ein kurzfristiges Problem und geht rasch wieder vorüber. Aber für Reizdarm-Betroffene sind diese Beschwerden dauerhafte Begleiter und schränken ihre Lebensqualität ein. Der Verdauungstrakt und die Ernährung hängen untrennbar zusammen. Deshalb ist es naheliegend, die Beschwerden durch Veränderungen bei der Lebensmittelauswahl zu beeinflussen.

Laut Untersuchungen berichten mehr als sechzig Prozent der Reizdarm-Betroffenen, dass sie innerhalb von fünfzehn Minuten bis drei Stunden nach dem Essen Bauchbeschwerden bekommen. Als häufigste Auslöser gelten Milchprodukte, Weizen, Hülsenfrüchte, Koffein, Bier und Wein, bestimmte Fleischsorten, Kohl, Zwiebeln, scharfe Gewürze, fettreiche Speisen und Geräuchertes. Das Meiden verschiedener Nahrungsmittel gilt deshalb als beliebte Bewältigungsstrategie. Manche lassen so viele Nahrungsmittel weg, dass sie ungewollt Gewicht abnehmen oder einen Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen riskieren.

Wissenschaftlich fundiertes Ernährungskonzept

Untersucht man die Ernährung von Personen mit Reizdarm-Syndrom und solchen ohne Verdauungsprobleme, findet man meist keine wesentlichen Unterschiede in den Essgewohnheiten. Lebensmittel oder deren Inhaltsstoffe sind nicht die Ursache des Reizdarm-Syndroms. Sie gelten jedoch als Trigger und können Beschwerden auslösen. Dass dies nachweislich der Fall ist, hat ein australisches Forschungsteam der Monash Universität aufgezeigt. Deren Forschung bietet erstmals eine wissenschaftliche Grundlage und eine Strategie, wie die Ernährungstherapie bei Reizdarm-Syndrom wirkt und helfen kann. Die Erkenntnisse sind im sogenannten FODMAP-Konzept zusammengefasst. **FODMAP** steht für »Fermentable

Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols« (auf Deutsch Fermentierbare Oligosaccharide, Disaccharide, Monosaccharide und Polyole). Dies sind rasch vergärbare und wasserziehende Zuckerarten, die durch Gas- und Wasseransammlung im Darm zu Dehnungen führen und somit die Beschwerden auslösen.

Vorgehen in drei Phasen

In der Eliminationsphase des FODMAP-Konzepts reduziert man die Menge dieser Zuckerarten stark, was meist zu einer deutlichen Linderung der Beschwerden führt. Anschließend führt man die einzelnen FODMAPs wieder schrittweise ein, um die individuelle Toleranz auszutesten. Denn, dies sei hier schon zu Beginn erwähnt: FODMAPs sind nicht grundsätzlich schlecht oder ungesund. Im Gegenteil, sie haben gesundheitsfördernde Wirkungen und sollen deshalb auch nicht vollständig weggelassen werden. Eine dauerhaft FODMAP-arme Ernährung ist nicht das Ziel, da sie die Lebensmittelvielfalt stark einschränkt und negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann. Mit einer der individuellen Toleranz angepassten, FODMAP-reduzierten Ernährung können Betroffene aber ihre Beschwerden vermindern. Ist die Mahlzeitenzusammenstellung ausgewogen, lässt sie sich auch längerfristig anwenden.

Begleitung und professionelle Unterstützung

In den ersten Kapiteln des Theorieteils geht es darum, die normalen Abläufe der Verdauung kennenzulernen und mehr über das Reizdarm-Syndrom zu erfahren. Verstehen, was die Beschwerden verursacht, hilft oft bereits, besser damit umzugehen. Auch Angehörige, die genau gleich essen und keinerlei Beschwerden haben, können Betroffene so besser verstehen.

Im zweiten Teil lernen Sie im Detail, was FODMAPs überhaupt sind, wo sie vorkommen und wie das FODMAP-Konzept aufgebaut ist. Für die praktische Umsetzung empfiehlt es sich, professionelle Begleitung durch eine gesetzlich anerkannte Ernährungsfachperson in Anspruch zu nehmen. Da sich die Berufsbezeichnungen in der Schweiz, in Deutschland und Österreich unterscheiden – von Ernährungsberaterin SVDE, Diätassistentin bis Diätologin –, wird in diesem Buch allgemein von Ernährungsfachperson gesprochen (siehe auch Adressen im Anhang). Ihr Arzt oder Ihre Magen-Darm-Spezialistin kann Sie an eine entsprechende Expertin überweisen.

Alltagsrezepte für leichten Einstieg

Schließlich bietet Ihnen der umfangreiche Rezeptteil FODMAP-arme Menüs für die Eliminationsphase und weitere FODMAP-reduzierte Menüs für die Langzeiternährung. Die Rezepte sind alltagstauglich, benötigen keine ungewöhnlichen Zutaten und setzen keine besondere Kocherfahrung voraus.

Der Begriff »leicht« im Buchtitel ist deshalb ganz bewusst gewählt – »leicht« im dreifachen Sinn: leicht gekocht, leicht verdaut und damit ein leichteres Leben!

Für wen eignet sich das FODMAP-Konzept?

Wenn Sie die allgemeinen Empfehlungen zur Ernährung und zum Lebensstil bei Verdauungsbeschwerden beherzigen und den Eindruck haben, dass die Ernährung einen Einfluss auf Ihre Beschwerden hat, beantworten Sie bitte folgende Fragen:

- Haben Sie seit mehreren Monaten oder gar Jahren Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall oder Verstopfung und Durchfall im Wechsel?
- Waren Sie beim Arzt, und hat er ein Reizdarm-Syndrom festgestellt?
- Wurde Zöliakie (Unverträglichkeit von Gluten) mittels einer Blutuntersuchung und/oder Gewebeuntersuchung des Dünndarms ausgeschlossen?
- Hat Ihnen der Arzt oder die Ernährungsfachperson das FODMAP-Konzept vorgeschlagen?
- Können Sie den erforderlichen Mehraufwand für Einkauf und Kochen einplanen?
- Sind Sie bereit, während einer beschränkten Zeitdauer auf gewisse Nahrungsmittel zu verzichten?

Wenn Sie diese Fragen mit Ja beantworten können, wird Ihnen das FODMAP-Konzept sehr wahrscheinlich helfen. Mehrere Studien und unsere eigenen Erfahrungen zeigen, dass dieses Konzept die Beschwerden bei drei Viertel der Betroffenen vermindert. Diese guten Resultate können dann erreicht werden, wenn die betroffenen Personen sich von einer erfahrenen Ernährungsfachperson beraten und begleiten lassen.

DAS REIZDARM-SYNDROM

Das Krankheitsbild

Das Reizdarm-Syndrom gehört zur Gruppe der sogenannten funktionellen Darmerkrankungen. »Funktionell« bedeutet, dass keine organische Ursache vorliegt, übliche Untersuchungsmethoden also keine Veränderungen der Organe oder auffällige Laborbefunde zeigen. Als »Syndrom« bezeichnet man eine Gruppe von Symptomen, die für eine bestimmte Krankheit typisch sind. Charakteristisch sind Bauchschmerzen, die nach der Stuhlentleerung häufig nachlassen, Blähungen und eine Veränderung der Stuhlhäufigkeit oder -konsistenz.

Beschwerden

Betroffene klagen über Bauchschmerzen, Bauchkrämpfe und Unwohlsein. Sie fühlen sich gebläht, aufgedunsen oder haben übermäßigen Windabgang. Die einen leiden eher unter Stuhl drang sowie Durchfall und müssen oft kurz nach einer Mahlzeit rasch eine Toilette aufsuchen. Die anderen leiden eher unter Verstopfung und haben das Gefühl, den Darm nicht vollständig entleeren zu können. Bei einer dritten Gruppe wechseln sich Durchfall und Verstopfung in unregelmäßigen Abständen ab. Die Beschwerden treten vor allem nach dem Essen auf, und viele Betroffene leiden in Stress- oder psychischen Belastungssituationen vermehrt unter ihren Darmbeschwerden. Manche leiden auch unter Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Angstzuständen oder depressiver Verstimmung.

Ursachen

Die Ursachen des Reizdarm-Syndroms sind noch nicht vollständig geklärt, aber es hat entscheidende Fortschritte zum Verständnis der Krankheit gegeben. Man geht heute davon aus, dass mehrere Faktoren eine Rolle spielen: Veranlagung, Umweltfaktoren, das Zusammenspiel des Nervensystems (»Bauchhirn« Seite 15), Koordination der Darmmuskeln, Darminfekte, Mikrobiota (Seite 18) und die Ernährung.

Die Forschung der letzten Jahre hat gezeigt, dass Personen mit Reizdarm-Syndrom eine erhöhte Empfindlichkeit für Signale aus dem Darm haben. So reagieren sie beispielsweise rascher mit Unwohlsein und Schmerz auf normale Dehnungsreize nach einer Mahlzeit oder auf Gase im Darm. Die Darmmuskulaktivität kann verstärkt oder verlangsamt sein, was zu Durchfall oder Verstopfung führt.

Diagnose

Sofern die typischen Symptome über mehrere Monate auftreten und andere Ursachen für die Beschwerden ausgeschlossen worden sind, stellt der Arzt die Diagnose Reizdarm-Syndrom. Viele andere Krankheiten können ähnliche Symptome verursachen, wie beispielsweise Dickdarm-Divertikel, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Zöliakie, Krebserkrankungen oder gynäkologische Krankheiten. Deshalb ist eine gründliche medizinische Abklärung unerlässlich.

Häufigkeit

Das Reizdarm-Syndrom ist eine der häufigsten Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes. Etwa einer von sieben Erwachsenen leidet an einem Reizdarm-Syndrom. Frauen sind deutlich häufiger davon betroffen als Männer. Die Häufigkeit dieser Erkrankung hat in den letzten Jahren nicht zugenommen, aber immer mehr Betroffene sprechen über ihre Probleme und suchen einen Arzt auf.

Krankheitsverlauf

Das Reizdarm-Syndrom ist eine gutartige Erkrankung. Obwohl sie für den Betroffenen sehr störend ist und die Lebensqualität einschränkt, führt sie nicht zu Spätschäden oder Krebskrankheit und reduziert auch die Lebenserwartung nicht. Die Beschwerden können ein Leben lang auftreten, sie können aber auch zu- oder abnehmen oder für längere Zeit abklingen. Tendenziell nehmen die Beschwerden im Verlauf eher ab.

Therapie

Eine Heilung des Reizdarm-Syndroms gibt es noch nicht. Ziel der Therapie ist es, die Bauchbeschwerden zu lindern. Weil es sich um ein multifaktorielles Geschehen handelt, existieren auch mehrere Behandlungsansätze. Dazu zählen neben den allgemeinen Empfehlungen zur Ernährung und zum Lebensstil Medikamente gegen Krämpfe, Durchfall oder Verstopfung, Probiotika, komplementär-medizinische Therapien und Ernährungstherapie. In einigen Fällen können auch Antidepressiva und/oder Psychotherapie hilfreich sein. Weil das Krankheitsbild komplex und jeder Mensch anders ist, gibt es keine allgemeingültigen und raschen Lösungen. Die Therapie braucht Zeit und Geduld.

Sie selbst haben eine wichtige Rolle im Selbstmanagement. Dies beinhaltet, dass Sie gut über das Krankheitsbild informiert sind und die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten kennen. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder Magen-Darm-Spezialisten und tragen Sie mit einem gesunden Lebensstil Ihren Teil bei.

Lebensmittelunverträglichkeit oder Reizdarm-Syndrom?

Unverträglichkeiten auf Milchzucker (Laktose), Fruchtzucker (Fruktose) oder glutenhaltiges Getreide können sich mit den gleichen oder ähnlichen Beschwerden wie beim Reizdarm-Syndrom zeigen. Im FODMAP-Konzept werden u. a. Laktose, Fruktose, Polyole und

Häufige Lebensmittelunverträglichkeiten

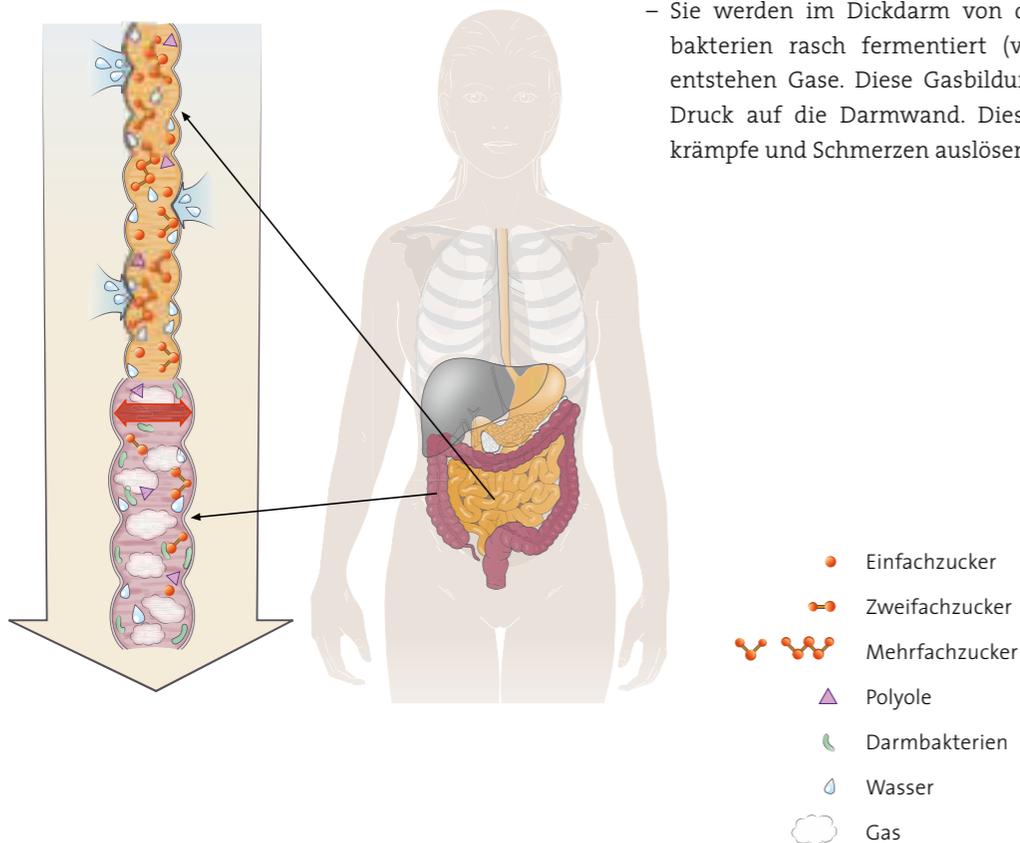
	Laktose-Intoleranz	Fruktose-Malabsorption	Zöliakie	Nicht-Zöliakie-Weizensensitivität
Andere Bezeichnung	Milchzucker-Unverträglichkeit	Fruchtzucker-Verwertungsstörung	Gluten-Unverträglichkeit	Weizen-Unverträglichkeit
Häufigkeit	sehr häufig	häufig	1 von 100	unklar
Ursache	Verminderte Produktion des Verdauungsenzyms Laktase nach Beendigung des Kindesalters	Verminderte Funktion des Transportsystems	Entzündungsreaktion im Dünndarm auf Gluten	Unklar, welche Weizenbestandteile die Beschwerden verursachen (Gluten, Amylase-Trypsin-Inhibitoren oder andere Bestandteile)
Diagnostik	Test mit 50 g Laktose (= 1 l Milch)	Test mit 25 g Fruktose (= 0,5 l Apfelsaft)	Bluttest und Magen-Darm-Spiegelung zur Gewebeentnahme	Ausschluss von Zöliakie und Weizenallergie
Therapie	Laktosearme Ernährung	Fruktosereduzierte und polyolare Ernährung	Strikt glutenfreie Ernährung	Unklar; glutenfreie Ernährung und erneute Austestung
Medikamente	Laktase-Präparate	Keine	Keine	Keine

Die FODMAPs im Detail

FODMAPs sind unterschiedliche Zuckerarten, die man anhand ihrer chemischen Zusammensetzung einteilt, und zwar nach Anzahl ihrer Teilchen (Moleküle) und ihrer Kettenlänge. Fruktose ist z. B. ein einzelnes Zuckerteilchen (Einfachzucker). Laktose ist ein Zweifachzucker, weil er aus zwei Zuckerteilchen (Molekülen) besteht. Fruktane wiederum sind aus langen Ketten von Fruktoseteilchen und einem Glukoseteilchen zusammengesetzt (siehe Seite 23–25).

Diese Zuckerarten (FODMAPs) kommen in vielen verschiedenen Lebensmitteln vor und haben drei Eigenschaften gemeinsam:

- Sie werden im Dünndarm nur teilweise aufgenommen, weil es dafür keine Verdauungsenzyme gibt oder die Transportsysteme nicht ausreichen. In der Folge gelangen sie unverdaut oder teilweise unverdaut in den Dickdarm.
- Sie können sehr viel Wasser binden, so dass sich viel Flüssigkeit im Darm ansammelt. Dies beschleunigt die Darmpassage, verstärkt die Darmbewegungen und führt zu dünnerem Stuhlgang (Durchfall).
- Sie werden im Dickdarm von den Dickdarmbakterien rasch fermentiert (vergärt). Dabei entstehen Gase. Diese Gasbildung erhöht den Druck auf die Darmwand. Dies kann Bauchkrämpfe und Schmerzen auslösen.



Fruktose



Vorkommen

- Früchte und Trockenfrüchte
- Honig
- Gemüse (z. B. Artischocken, Spargel)
- Als Süßungsmittel (z. B. in Fruchtsäften, Süßgetränken, zucker- und/oder fettreduzierten Produkten und verarbeiteten Lebensmitteln)

Chemischer Aufbau

Einfachzucker aus einem einzelnen Fruktoseteilchen •

Spezielles

- Fruktose kommt auch im Haushaltszucker vor, dieser wird aber problemlos aufgenommen.
- Früchte mit mehr Glukose als Fruktose verursachen keine Beschwerden, z. B. Ananas, Erdbeeren, Orangen und Kiwi.

Laktose



Vorkommen

- Milch und einige Milchprodukte wie z. B. Joghurt, Quark, Rahm
- Als Träger von Aromastoffen oder zur Farbgebung (Bräunungsbildung) in vielen verarbeiteten Lebensmitteln

Chemischer Aufbau

Zweifachzucker aus je einem Glukose- und Galaktoseteilchen ••

Spezielles

- Aktivität des Verdauungsenzyms ist oft vermindert bei Erwachsenen.
- Kleine Mengen (< 1 g) verursachen keine Beschwerden.



Dinkeltoast mit Räucherlachs und Frischkäse-Dill-Creme

Für 2 Personen
Zubereitung: 10 Minuten

- 120 g laktosefreier Frischkäse
- 2 EL fein geschnittener Dill
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 4 Scheiben Dinkel-Kastenbrot (Rezept Seite 57)
- 4 Scheiben geräucherter Lachs
- 2 EL Kapern
- 2 Zitronenschnitze nach Belieben

Frischkäse und Dill vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Brotscheiben tosten, mit Frischkäse-Dill-Creme bestreichen, Räucherlachsscheiben darauflegen und Kapern darüber verteilen. Nach Belieben auf jeden Lachstoast einen Zitronenschnitt legen.

Maistaler mit Kräuterfrischkäse

Für 8 Stück
Zubereitung: 20 Minuten
Teigruhe: 10 Minuten

- MAISTALER**
- 150 g Maismehl
- 150 ml Wasser
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- wenig Olivenöl zum Ausbacken

KRÄUTERFRISCHKÄSE

- 1 Handvoll frische Kräuter (z. B. Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Kerbel)
- 250 g laktosefreier Frischkäse
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Maismehl, Wasser, Öl und Salz in einer kleinen Schüssel mit einem Schneebesen kräftig verrühren und etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Mit einem Eisportionierer 8 kleine Kugeln von der Masse abstechen. Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne leicht erhitzen, die Maiskugeln hineingeben, flach drücken (1 cm dick) und den Rand schön formen. Bei mittlerer Temperatur auf beiden Seiten goldgelb ausbacken.

Inzwischen die Kräuter fein schneiden und mit dem Frischkäse vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die warmen Maistaler mit dem Kräuterfrischkäse servieren.

Tipp

Die Maistaler schmecken frisch und warm am besten.



Kalbsgeschnetzeltes mit Rösti

Für 4 Personen

Zubereitung Fleisch: 15 Minuten

Zubereitung Rösti: 30 Minuten

RÖSTI

1 kg in der Schale gekochte festkochende

Kartoffeln vom Vortag

1 TL Salz

1 EL Bratbutter

500 g geschnetzeltes Kalbfleisch

wenig Bratbutter zum Anbraten

1 EL Maisstärke

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Frühlingszwiebel, nur das Grün

100 ml trockener Weißwein

200 ml laktosefreier Rahm

2 EL gehackte Petersilie

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für die Rösti die Kartoffeln schälen, grob reiben und salzen. Die Hälfte der Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne leicht erhitzen, die Kartoffeln hineingeben, zu einem runden Kuchen zusammenschieben und etwa 15 Minuten bei milder Temperatur goldbraun backen.

Zum Wenden einen flachen Teller auf die Rösti legen und diese auf den Teller stürzen. Nochmals wenig Bratbutter in die Pfanne geben und die Rösti vom Teller wieder vorsichtig zurück in die Pfanne gleiten lassen. Weitere 15 Minuten goldbraun fertig backen. Die Bratzeit ist abhängig von der Pfannengröße bzw. von der Dicke der Rösti.

Das Fleisch in zwei Portionen nacheinander in heißer Bratbutter kurz anbraten, mit der Maisstärke bestäuben und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Herausnehmen und im vorgeheizten Backofen bei etwa 60 Grad warm stellen.

Das Zwiebelgrün sehr fein schneiden und in der gleichen Pfanne in wenig Bratbutter andünsten. Den Weißwein dazugießen und leicht einkochen lassen. Den Rahm zugießen, aufkochen und 2 Minuten köcheln lassen. Das Fleisch und die gehackte Petersilie dazugeben und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch mit der Rösti sofort heiß servieren.

Beilage

Dazu passt glasiertes Karottengemüse (siehe Seite 154) oder gedämpftes Wurzelgemüse (siehe Seite 179).

Adressen

Zur Umsetzung des FODMAP-Konzepts benötigen Betroffene fachliche Beratung. Eine individuelle Ernährungsberatung durch eine in Reizdarm-Syndrom erfahrene anerkannte Ernährungsfachperson ist deshalb unbedingt empfehlenswert. Hausärzte oder insbesondere Magen-Darm-Spezialisten können Ihnen einen spezialisierten Experten oder eine Expertin in Ihrer Nähe empfehlen. Ansonsten fragen Sie die Ernährungsfachperson vorher, ob sie Erfahrungen zum Thema FODMAP hat.

In der Schweiz bezahlen die Krankenversicherungen die Kosten der ärztlich verordneten Ernährungsberatung. In Deutschland werden die Kosten teilweise übernommen. Anerkannte Ernährungsfachpersonen in Ernährung und Diätetik sind in der Schweiz die Ernährungsberater SVDE, in Österreich die Diätologen, in Deutschland die staatlich anerkannten Diätassistentinnen und vergleichbar qualifizierte Ökotrophologen/Ernährungswissenschaftlerinnen.

Schweizer Verband der Ernährungsberater/innen SVDE
www.svde-asdd.ch

Verband der Diätologen Österreich
www.diaetologen.at

Verband der Diätassistenten Deutschland VDD
www.vdd.de

Berufsverband Oecothrophologie e.V. (VDOE)
www.vdoe.de

Allgemeine Informationen für ausgewogene Ernährung

Schweizer Gesellschaft für Ernährung
www.sge-ssn.ch

Österreichische Gesellschaft für Ernährung
www.oege.at

Deutsche Gesellschaft für Ernährung
www.dge.de

Informationen zum Reizdarm-Syndrom

Magen-Darm-Liga Schweiz
www.gastromed.ch

Österreichische Patienteninitiative Reizdarm
www.reizdarm-selbsthilfe.at

Deutsche Reizdarmselbsthilfe e. V.
www.reizdarmselbsthilfe.de

Informationen zum FODMAP-Konzept

Ernährungstherapie bei Reizdarm:
www.fodmap-konzept.ch

Monash University (LOW FODMAP Diet App)
www.monashfodmap.com

REZEPTVERZEICHNIS

A

Äpler-Makkaroni 144
Amaretti, Haselnuss-Schokoladen- 236
Ananascake 231
Auflauf mit Pak Choi und Fenchel 167

B

Bananen-Pfannkuchen 68
Bananen-Schokoladen-Cake mit Nüssen 228
Beerenmüesli mit Zitronen-Joghurt-Crème 93
Biskuitroulade 221
Blattsalat an Nuss-Vinaigrette 147
Blitzcremes mit Meringues 206
Erdbeercreme 206
Marroncreme 206
Bratkartoffeln, Rosmarin- 116
Brot, Brotwaren
Dinkel-Kastenbrot 57
Dinkeltoast mit Räucherlachs 59
Oliven-Focaccia 103
Sandwich mit Oliven-Tapenade 76
Brownies 226

C

Caesar Salad (mit Poulet oder Tofu) 80
Cakes, Kuchen
Ananascake 231
Bananen-Schokoladen-Cake mit Nüssen 228
Biskuitroulade 221
Kartoffelkuchen mit Orange 233
Kastanien-Schokoladen-Cake 230
Rhabarberkuchen 235
Rüebli torte 238
Schokoladenkuchen 224
Cornflakes-Knuspermüesli 52
Couscous, Hirse-, mit Kürbis und Koriander 159
Cremes, Dips
Basilikumpesto 137
Frischkäse-Dill-Creme 59
Gurkenquark 108

Kräuterfrischkäse 59
Kräuterdip 110
Oliven-Tapenade 76
Peperoni-Tomaten-Sauce 119
Rucolapesto 141
Schnittlauchquark 55

Crêpes mit Karotten und Brokkoli an Gorgonzola-sauce 146
Crêpes mit Schnittlauchquark 55
Crevetten-Zitronen-Spieße 162

D

Dinkel-Kastenbrot 57
Dinkeltoast mit Räucherlachs und Frischkäse-Dill-Creme 59

E

Eisbergsalat mit Thun und Tomaten 72
Eis-Variationen
Banana Split 209
Beeren-Lutscher 209
Express-Himbeer-Joghurt-Eis 209
Vanilleeis mit Kaffee-Amaretto 210

F

Fisch
Fisch auf Spinatbett an Curry-Kokos-Sauce 164
Fischpäckchen mit Gemüsewürfelchen 169
Fischpiccata mit Petersilienkartoffeln 166
Fischröllchen an Zitronensauce mit Gemüseris 199
Heilbutt mit Olivenkruste und Tomaten 185
Lachs in der Folie 187
Lachs mit Kartoffeln und Tomaten 147
Lachs mit Kartoffel-Süßkartoffel-Gratin 188
Lachs mit Oliven-Kräuter-Haube 198
Lachsfilets mit Zitronenreisköpfchen 149
Zander auf Frühlingsgemüse an Safransauce 187
Fleisch
Kalbsgeschnetzeltes mit Rösti 153
Kalbsrouladen mit Polenta und Wurzelgemüse 180

Kalbssteak am Spieß mit Gemüse 126
 Moussaka mit Hackfleisch 200
 Quinoa mit Rindfleisch und grünem Gemüse 182
 Rindfleisch chinesische Art 150
 Rindsschmortopf mit Kartoffeln und Gemüse 174
 Saltimbocca 131
 Schweinefiletstreifen Szechuan 192

Folienkartoffeln 126

Fried Rice mit Tofu 170

Frikadellen mit Tomaten und Käse überbacken 116

Frittata mit Karotten 60

G

Gemüse-Antipasto 110

Gemüsecurry mit Duftreis 161

Gemüse-Moussaka 124

Gemüse-Omelett mit Schinken 55

Gemüsesalat, sommerlicher 103

Griechischer Salat mit Feta 73

Gurken-Avocado-Süppchen, kaltes 156

Gurkensalat 149

Gurkensalat mit Joghurtdressing 193

H

Hackbraten 119

Haselnuss-Schokoladen-Amaretti 236

Heidelbeer-Muffins 218

Hirsebratlinge auf Ratatouillegemüse 122

Hirsecreme mit Bananen 62

Hirse-Spinat-Soufflé 179

Hirsotto mit Gemüse 121

Huhn, Truthahn

Asiatischer Reissnudelsalat mit Poulet 79

Gefüllte Pouletröllchen mit Babykartoffeln
 und Cherrytomaten 194

Poulet-Saltimbocca aus dem Ofen 132

Poulet Sweet and Sour 173

Quinoa-Tomaten-Salat mit Poulet und Rucola 74

Satay-Spießchen mit Erdnuss-Kokos-Sauce 191

Truthahn mit Radieschen auf Lattichsalat 83

J

Joghurtcreme mit Quinoa-Pops 62

K

Kaiserschmarrn mit Rhabarberkompott 212

Kalbsgeschnetzeltes mit Rösti 153

Kalbsrouladen mit Polenta 180

Kalbssteak am Spieß mit Gemüse 126

Karottensalat mit Orangen 128

Kartoffel-Gemüse-Kuchen 106

Kartoffelgratin 129

Kartoffelkuchen mit Orange 233

Kartoffeln mit Käse und Kräuterdip 110

Kartoffel-Gemüse-Puffer 109

Kartoffelpuffer mit Gurkenquark 108

Kartoffelpüree 120

Kartoffelsalat 106

Kartoffelsalat Holzfällerart 85

Kartoffelsüppchen mit Erdnussbutter 156

Kartoffel-Süßkartoffel-Gratin 188

Kartoffeltarte mit Tomaten 109

Käsewähe mit Frühlingssalat 133

Käse-Wurst-Salat 86

Kastanien-Schokoladen-Cake 230

Kleingebäck, Kekse

Amaretti, Haselnuss-Schokoladen- 236

Brownies 226

Heidelbeer-Muffins 218

Orangen-Maismuffins 220

Peanut-Cookies 226

Kräuterkartoffeln nach Bauernart 125

Kürbis-Hirse-Burger mit Schnittlauch-Sauerrahm 77

Kürbis-Kartoffel-Suppe 102

L

Lachs in der Folie 187

Lachs mit Kartoffeln und Tomaten 147

Lachs mit Kartoffel-Süßkartoffel-Gratin 188

Lachs mit Oliven-Kräuter-Haube 198

Lachsfilets mit Zitronenreisköpfchen 149

M

Maisnudeln mit Spinat und Räucherlachs 134

Maispizza mit Gemüse 136

Maisschnitten, gratiniert mit Tomaten und
 Raclettekäse 193

Maisspaghetti mit Rucolapesto 141

Maisspätzli 177

Maistaler mit Kräuterfrischkäse 59

Mais-Triangel mit Karotten-Fenchel-Gemüse 138

Milchreis mit Erdbeeren 216

Minestrone 100

Moussaka mit Hackfleisch 200

Müesli

Beerenmüesli mit Zitronen-Joghurt-Crème 93

Cornflakes-Knuspermüesli 52

Flockenmüesli mit Himbeeren und Kernen 52

Muffins

Heidelbeer-Muffins 218

Orangen-Maismuffins 220

Paprika-Basilikum-Muffins 96

Spinat-Muffins 98

O

Ofenfrites 129

Ofengemüse, mediterranes, mit Kartoffeln 113

Oliven-Focaccia 103

Omelettes, Crêpes, Pancakes

Crêpes mit Karotten und Brokkoli an

Gorgonzolasauce 146

Gemüse-Omelett mit Schinken 55

Omelett mit Cherrytomaten 56

Omelettes, gefüllt mit Hackfleisch 115

Pancakes mit Ahornsirup und Heidelbeeren 66

Reiscrêpe-Schnecken mit Räucherlachs 158

Tortilla mit Zucchini und Peperoni 93

P

Paella mit Gemüse 184

Pancakes mit Ahornsirup und Heidelbeeren 66

Panna cotta an Kiwisauce 215

Paprikaschiffchen mit Safranrisotto 142

Paprika-Basilikum-Muffins 96

Paprika-Tomaten-Sauce 119

Pasta-Bohnen-Salat mit Salsiccia 82

Peanut-Cookies 226

Polenta-Tomaten-Gratin mit Basilikumpesto 137

Porridge

Grundrezept 63

Erdbeer-Porridge 65

Süßes Kürbis-Porridge 65

Pouletröllchen, gefüllt, mit Babykartoffeln und
 Cherrytomaten 194

Poulet mit asiatischem Reissnudelsalat 79

Poulet mit Quinoa-Tomaten-Salat und Rucola 74

Poulet Sweet and Sour 173

Q

Quinoa mit Rindfleisch und grünem Gemüse 182

Quinoasalat 92

Quinoa-Tomaten-Salat mit Poulet und Rucola 74

R

Raclette mit Kartoffeln in der Schale 114

Reiscrêpe-Schnecken mit Räucherlachs 158

Reisköpfchen, Zitronen- 149

Reissnudelsalat mit Poulet, asiatischer 79

Reissalat tricolore 90

Reissalat, Curry-, mit Früchten 88

Rhabarberkuchen 235

Riesencrevetten in Ananas-Curry-Sauce 163

Rindfleisch chinesische Art 150

Rindsschmortopf mit Kartoffeln und Gemüse 174

Riz Casimir 196

Rösti aus rohen Kartoffeln 128

Rösti mit Spiegelei 60

Rüebli torte 238

Rührei mit Schnittlauch 56

S

Safranrisotto 142

Salate

Asiatischer Reissalat mit Poulet 79

Blattsalat an Nuss-Vinaigrette 147

Caesar Salad (mit Poulet oder Tofu) 80

Curry-Reissalat mit Früchten 88

Eisbergsalat mit Thunfisch und Tomaten 72

Gemüsesalat mit Oliven-Focaccia 103

Griechischer Salat mit Feta 73

Gurkensalat 149

Gurkensalat mit Joghurtdressing 193

Karottensalat mit Orangen 128

Kartoffelsalat Holzfüllerart

Käse-Wurst-Salat 86

Pasta-Bohnen-Salat mit Salsiccia 82

Quinoasalat 92

Quinoa-Tomaten-Salat mit Poulet und Rucola 74

Reissalat tricolore 90

Salade niçoise 70

Tabouleh-Salat mit Hirse 95

Tomaten-Mozzarella-Salat 141

Saltimbocca 131

Saltimbocca, Poulet-, aus dem Ofen 132

Sandwich mit Oliven-Tapenade 76

Satay-Spießchen mit Erdnuss-Kokos-Sauce 191

Schokoladen-Himbeer-Küchlein 225

Schokoladenkuchen 224

Schokoladenmousse, einfache 211

Schokoladenpudding, schneller 211

Schupfnudeln 178

Schweinefiletstreifen Szechuan 192

Smoothies, Shakes, Drinks

Bananen-Orangen-Joghurt-Shake 50

Erdbeer-Shake 50

Himbeer-Bananen-Smoothie 50

Paprika-Tomaten-Smoothie 50

Spätzlipfanne mit Spinat und Salsiz 177

Spinat-Muffins 98

Suppen

Kaltes Gurken-Avocado-Süppchen 156

Kartoffelsüppchen mit Erdnussbutter 156

Kürbis-Kartoffel-Suppe 102

Minestrone 100

T

Tabouleh-Salat mit Hirse 95

Tomaten-Mozzarella-Salat 141

Tomatenquiche mit Kräuterfrischkäse 105

Tortilla mit Zucchini und Peperoni 93

Truthahn mit Radieschen auf Lattichsalat 83

V

Vanillecreme mit exotischen Früchten 204

Vanilleflan mit marinierten Beeren 210

W

Wokgemüse mit Tofu 202

Z

Zander auf Frühlingsgemüse an Safransauce 187

Zitronen-Joghurt-Crème 93

Zucchiniküchlein mit Rohschinken 86

Die Autorinnen**Carine Buhmann**

Dipl. Gesundheitsberaterin für Ernährung, Dozentin, Food-Journalistin und Autorin zahlreicher erfolgreicher Koch- und Ernährungsbücher. Vorträge, Schulungen, Weiterbildungs- und Praxiskurse für Fachleute und Ernährungsinteressierte. Expertin für Zöliakie und FODMAP.

www.fodmap-konzept.ch

www.carinebuhmann.ch

**Caroline Kiss**

Studium der Ernährung und Diätetik mit Doktorat. Ernährungstherapeutische Beratung und Tätigkeit in Aus- und Weiterbildung für Fachpersonen. Leiterin Klinische Ernährung Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER Basel.