

FODMAP ist die englische Abkürzung für fermentierbare Oligosaccharide, Disaccharide, Monosaccharide und (and) Polyole

FODMAP-reich

Apfel
 Aprikose
 Artischocke
 Avocado
 Birne
 Blumenkohl
 Bohnen (alle außer grüne Stangenbohnen)
 Brombeeren
 Erbsen
 Feigen
 getrocknete Früchte
 Frühlingszwiebel (weißer Teil)
 Fruchtsäfte
 Granatapfel
 Grapefruit
 Guave, unreif
 Johannisbeeren
 Kaki (Persimone)
 Kirschen
 Knoblauch
 Kokoswasser
 Kraut/Kohl
 Lauch/Poree (weißer Teil)
 Linsen
 Litschis
 Mango
 Mirabelle
 Nashi-Birne
 Nektarine
 Pfirsich
 Pilze
 Pflaumen
 Rote Bete
 Schalotte
 Schwarzwurzel
 Sojabohnen
 Spargel
 Süßkartoffel
 Topinambur
 Wassermelone
 Wirsing
 Zwetschgen
 Zuckerbanane, reif
 Zuckererbsen
 Zuckermais
 Obstkonserven
 Zwiebel

FODMAP-arm

Früchte:

Ananas
 Banane
 Blaubeeren
 Cantaloupe-Melone
 Clementine
 Drachenfrucht
 Durian
 Erdbeeren
 Galia-Melone
 Guave, reif
 Himbeeren
 Honigmelone
 Kaktusfeige
 Karambola
 Kastanien
 Kiwi
 Kumquat
 Limette
 Mandarine
 Maracuja
 Maronen
 Netzmelone
 Orange
 Papaya
 Rhabarber
 Sternfrucht
 Weintrauben
 Zitrone
 Zuckermelone

Sonstiges:

Alfalfa
 Aubergine
 Brokkoli (kP)
 Chicorée-Salat
 Chilischoten
 Chinakohl
 Fenchel
 Frühlingszwiebel (grüner Teil)
 grüne Stangenbohnen
 Gurke
 Hokkaido
 Ingwer
 Karotte
 Kartoffel
 Kohlrabi
 Kichererbsen*
 Knollensellerie*
 Lauch/Poree (grüner Teil)
 Mais*
 Maniok*
 Mangold
 Okra
 Oliven
 Paprika
 Pastinake
 Radieschen
 Rettich
 Rosenkohl*
 Rotkohl
 Salat
 Schnittlauch
 Sojasprossen
 Spaghettikürbis
 Spinat

*kleine Portion



Prävention - Körperfettreduktion - Muskelaufbau

Rezepte



Vegetarische Low-FODMAP-Ideen

Frühstück

Haferflocken mit Erbsenmilch und Nüssen

- 60g glutenfreie Haferflocken
- 200ml ungesüßte Erbsenmilch
- 1 EL Chiasamen
- Eine Handvoll Walnüsse
- Optional: Eine kleine Banane (falls verträglich)

Tofu-Rührei mit Gemüse

- 200g fester Tofu, zerkrümelt
- 1 kleine Zucchini, gewürfelt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 EL Olivenöl
- Gewürze: Kurkuma, Salz, Pfeffer

Quinoa-Frühstückschale

- 50g Quinoa, gekocht
- 1 EL Leinsamen
- 1 EL Kürbiskerne
- 100g griechischer Joghurt (laktosefrei)
- Optional: Ein paar Erdbeeren (falls verträglich)

Guten Appetit



Rezepte



Vegetarische Low-FODMAP-Ideen

Mittagessen

Linsensalat mit Feta

- 100g grüne Linsen, gekocht
- 50g Feta (laktosefrei)
- Eine Handvoll Spinat
- 1 EL Olivenöl
- Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Quinoa-Gemüse-Bowl

- 50g Quinoa, gekocht
- 100g Brokkoli, gedämpft
- 1 Karotte, geraspelt
- 1 EL Sesamöl
- Sojasauce (glutenfrei)

Kichererbsen-Wrap

- Glutenfreier Wrap
- 100g Kichererbsen, gekocht
- Gemüse nach Wahl (Gurke, Paprika)
- 1 EL Tahini
- Frische Kräuter

Guten Appetit



Rezepte



Vegetarische Low-FODMAP-Ideen

Mittagessen

Gebratener Tofu mit Gemüse

- 200g fester Tofu, in Würfel geschnitten
- 1 EL Kokosöl
- Gemüse nach Wahl (Aubergine, Zucchini)
- Sojasauce (glutenfrei)

Vegetarische Zucchini-Lasagne

- Zucchini, in dünne Streifen geschnitten
- Ricotta (laktosefrei)
- Passierte Tomaten
- Gewürze: Basilikum, Oregano, Salz, Pfeffer

Gemüse-Curry mit Kokosmilch

- 1 EL Kokosöl
- Gemüse nach Wahl (Karotten, Brokkoli)
- 200ml Kokosmilch
- Currypulver (FODMAP-arm)
- Serviert mit einer kleinen Portion Reis

Guten Appetit



Linsen und Co.

Tipps zur besseren Verträglichkeit

Linsen und Kichererbsen gehören zu den Hülsenfrüchten, die am besten vertragen werden, obwohl sie FODMAPs enthalten. Der FODMAP-Gehalt variiert je nach Zubereitungsart und verzehrter Menge.

Linsen: Bestimmte Sorten von Linsen können in kleinen Mengen verträglich sein. Zum Beispiel werden **grüne und rote Linsen** oft besser vertragen, wenn sie in Mengen von etwa 1/4 Tasse pro Portion gegessen werden.

Zudem kann das **Einweichen und gründliche Spülen** von trockenen Linsen vor dem Kochen dazu beitragen, ihren FODMAP-Gehalt zu reduzieren.

Kichererbsen: Ähnlich wie bei Linsen können Kichererbsen in kleinen Mengen verträglich sein. **Konservierte Kichererbsen**, die gut abgespült wurden, haben tendenziell einen niedrigeren FODMAP-Gehalt als solche, die aus Trockenform zubereitet wurden. Eine Portion von etwa 1/4 Tasse gilt oft als verträglich.

Für Menschen, die eine streng FODMAP-arme Diät einhalten, ist es ratsam, Linsen und Kichererbsen **zunächst in kleinen Mengen** auszuprobieren und die Verträglichkeit individuell zu bewerten.

Fermentierte Hülsenfrüchte werden in der Regel auch gut vertragen, z.B. Tempeh oder Sojajoghurt.

Weitere Maßnahmen

- **Kräutertees:** Tees aus Fenchel, Anis und Kümmel
- **Bitterstoffe:** Bitterstoffe, die in bestimmten Gemüsesorten, Kräutern, Nahrungsergänzungsmitteln und Tees enthalten sind, können die Verdauung anregen und dadurch Blähungen reduzieren. Beispiele sind Artischocke, Löwenzahn, Enzian und Bitterfenchel.
- **Verdauungsenzyme:** Pankreatische Enzyme (Kombination aus Lipasen, Proteasen und Amylasen zur Unterstützung der Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettverdauung)
- **Probiotika:** Probiotika, die gesundheitsfördernde Bakterien enthalten, können das Gleichgewicht der Darmflora verbessern und die Symptome von Blähungen und anderen Verdauungsbeschwerden lindern.
- **Präbiotika**, z.B. Resistente Stärke: wirkt als Präbiotikum und unterstützt das Wachstum nützlicher Darmbakterien. Mit kleinen Mengen anfangen (max. 3g) und je nach Verträglichkeit steigern.
- **Langsames Essen und gutes Kauen:** Durch langsames Essen und gründliches Kauen kann die Aufnahme von Luft während des Essens reduziert und die Verdauung verbessert werden.
- **Bewegung:** Regelmäßige körperliche Aktivität fördert die Darmbewegungen und kann somit bei der Reduzierung von Blähungen hilfreich sein.
- **Stressmanagement:** Stress kann die Verdauung beeinflussen und Blähungen verschlimmern. Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation oder Atemübungen können hier unterstützend wirken.

Bei Fragen und für Produkt-Empfehlungen helfen wir Ihnen gerne weiter.

