

Die Ernährungs-Docs

Therapie bei Multiintoleranzen (Laktose, Fruktose, Sorbit)

Erstsendung: Montag, 23.01.2017, 21:00 Uhr

Das Ziel der Ernährungsstrategie ist, den Darm zu beruhigen und Selbstheilungskräfte zu aktivieren, um langfristig wieder eine ausgewogene Kost beschwerdefrei essen zu können. Dies geschieht in zwei Schritten:

- ✓ **Darmfasten (Schonphase, Karenzzeit):** nur wenige, reizarme Lebensmittel sind erlaubt. Diese Phase sollten Sie mindestens 4 Wochen einhalten – so kann sich der Darm erholen.
- ✓ **Aufbauphase:** Schritt für Schritt werden Gemüse und andere Lebensmittel wieder eingeführt. Führen Sie unbedingt dabei Ernährungstagebuch.

Je nach Schwere der Erkrankung kann es bis zum Erfolg der Umstellung wenige Monate bis zu Jahre dauern.

- ✓ Ernährungstagebuch schreiben – als Hilfe zur Selbsteinschätzung und um in der Aufbauphase festzuhalten, welche neu eingeführten Lebensmittel verträglich sind.
- ✓ **Für das Darmfasten nutzen Sie Liste 1.** Erlaubt sind nur wenige Lebensmittel.
- ✓ **Für die Aufbauphase gilt Liste 2:** Sie orientiert sich an der FODMAP-Ernährung. FODMAP ist die englische Abkürzung für fermentierbare Oligosaccharide, Disaccharide, Monosaccharide und (and) Polyole. Gemeint sind damit schnell vergärende Kohlenhydrate, wie sie etwa in Süßigkeiten, Brot (besonders Weizen), Milchprodukten, Steinobst oder Kohl stecken. Die Polyole (Zuckeralkohole) finden sich in vielerlei industriell hergestellten Produkten als Süßungs- oder Feuchthaltemittel. Lassen Sie darüber hinaus Gluten weg.
- ✓ So natürlich wie möglich essen! Nahrungsmittel mit künstlichen Zusatzstoffen meiden.
- ✓ Keine Rohkost am Abend: Salate, rohes Obst oder Gemüse überfordern den Darm, besonders spät am Tag.
- ✓ Beim Essen gut kauen, denn eine gesunde Verdauung beginnt im Mund.
- ✓ Ausreichend trinken: 2 Liter stilles Wasser oder Kräutertees (Fenchel, Kamille, Birkenblätter).
- ✓ Bewegung hilft! Bei Yoga, Walking oder regelmäßigen Spaziergängen kommt auch der Darm wieder in Takt. Leichte Bauchmassagen regen ebenfalls die Durchblutung an.
- ✓ Stress und Ärger vermeiden bzw. Wege des Umgangs damit etablieren. Unbedingt Entspannungsübungen oder Meditation in den Alltag einbauen. Verdauungsprobleme können eng mit der Psyche zusammenhängen.
- ✓ Achten Sie auf Ihren Vitamin- und Mineralstoffhaushalt. Ergänzungspräparate können nach Absprache mit einem Arzt oder einer Ernährungsfachkraft zum Einsatz kommen.
- ✓ Unterstützend können Sie eine **Trinkkur aus Ballaststoffen** sowie Laktobazillen für die Darmflora versuchen. Es gibt fertige Nahrungsergänzungsmittel in der Apotheke (recht teuer), oder Sie mischen selbst: je ca. ½ TL gemahlene Flohsamen, Leinsamen plus 1 Messerspitze gemahlene Fenchelsamen zusammen mit etwa ½ TL Laktobazillen (Dosierung abhängig vom Präparat, Ihr Apotheker berät Sie) in 1 Glas Wasser oder abgekühlten Kräutertee einrühren. 30 Minuten vor einer Mahlzeit trinken (1 x täglich).

Zu beachten:

Bitte diese spezielle Diät nicht ohne Ernährungsberater umsetzen! Da wichtige Nährstoffquellen fehlen, droht Mangelernährung. **Grundsätzlich sollte eine**

Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden.

Liste 1: Darmfasten für 4 Wochen

Geeignet:

- ✓ **Frühstück:** glutenfreier Brei mit gesunden Fetten oder alternativ ein glutenfreies Brötchen, z. B. aus Buchweizen
- ✓ **Mittags und abends:** Kartoffeln oder Reis mit gesunden Fetten (z. B. Leinöl, Hanföl, Walnussöl – die Genannten nicht erhitzen! –, Olivenöl) und dazu am besten gedünsteter Fisch
- ✓ **ab dem 10. Tag** können Gemüsesuppen (mit Kartoffeln plus Mangold, Pastinake, Schwarzwurzel, Zuckermais oder Zucchini) eingeführt werden – auch mit Fett und Eiweiß aus Fisch (z. B. Lachs, Hering, Makrele), später gelegentlich Geflügel

Ungeeignet:

- ✓ alle Obstarten, Trockenfrüchte wie z. B. Rosinen und Feigen, Fruchtsäfte, alle Produkte aus Obst, Konfitüre, Obstkompott, Rote Grütze
- ✓ Gemüsearten mit einem Fruktosegehalt über 800 mg/100 g, z. B. Artischocken Auberginen, Kürbis, Lauchzwiebeln, Möhren, Paprika, Rotkohl, Weißkohl
- ✓ Sojaprodukte
- ✓ Milchprodukte
- ✓ Honig, Haushaltszucker, alle süßen Lebensmittel, Diät- und Diabetikerprodukte (auch kalorienarme Bonbons und Kaugummis)
- ✓ Früchtetee, Softdrinks, Wein, Sekt

Nach den 4 Wochen:

- ✓ auch weiterhin reizarme Ernährung: kein Obst (außer Avocado, Papaya), kein Salat, keine Rohkost – vor allen Dingen nicht abends
- ✓ nicht empfohlene Lebensmittel von Liste 2 weiterhin strikt meiden
- ✓ frisch kochen, Fertigprodukte meiden!
- ✓ zusätzlich nicht blähendes Gemüse mit einem Fruktosegehalt unter 800 mg/100 g einführen – Gemüse ist wichtig für eine gute Nährstoffversorgung:

Chinakohl	Radieschen
Endiviensalat	Pastinake
Feldsalat	Rettich
Gurke	Schwarzwurzel
Mangold	Spinat
Okraschoten	Sprossen (Alfalfa, Bambus, Kresse)
Zucchini	Zuckermais
- ✓ langsam mehr Fleisch als Eiweißquelle einführen (Hähnchen, Pute, selten: Rind)
- ✓ laktosefreie Milchprodukte Schritt für Schritt ausprobieren.

Liste 2: Aufbauphase – ohne FODMAPs und glutenfrei

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis	Fein geschrotetes Brot (bevorzugt aus Reis-, Mais- und Sojamehl); fein geschrotete Müslis und (Pseudo-) Getreideprodukte aus Buchweizen, Hirse, Amarant, Quinoa oder Samen wie Lein-, Flohsamen; Kartoffeln, Polenta, Reis, Reisnudeln, Maisnudeln, Asia-Glasnudeln, Buchweizennudeln (Soba)	„Normales“ Brot, ganz frisches Brot, grobe Vollkornprodukte, Backwaren und Getreideprodukte mit Gerste, Roggen oder Weizen; Müsli auf Weizenbasis, Fruchtemüsli; Hartweizennudeln, Couscous, Bulgur, Frittiertes wie Pommes, Kroketten
Süßungsmittel	<u>Nach individueller Verträglichkeit in Maßen:</u> 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-Syrup, Isoglukose, Invertzuckersirup, Maissirup, künstliche Süßstoffe wie Sorbit(ol)
Brotaufstriche, Snacks und Knabberkram**)	Konfitüre oder Sorbet aus geeignetem Obst, Brotaufstriche aus geeigneten Nüssen/Samen/Gemüsen; Popcorn, Reis-/Maiswaffeln und -kräcker, dunkle Schokolade (ab 70 %)	Eiscreme, Vollmilchschokolade, <u>Vorsicht</u> bei Gebäck (ungeeignete Mehle und Süßungsmittel), anderen Süßwaren und Chips
Obst	Ananas, Banane, Clementine, Erdbeeren, Galiamelone, Himbeeren, Honigmelone, Kiwi, Mandarine, Rhabarber, Weintrauben, Pomelo; <u>in Maßen nach individueller Verträglichkeit:</u> Avocado, Grapefruit, Heidelbeeren, Limette, Zitrone, Orange, Papaya, Passionsfrucht	Apfel, Aprikose, Birne, Brombeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Litschi, Mango, Nektarine, Pfirsich, Pflaume, Wassermelone, Zwetschgen; gezuckerte Obstkonserven und Obstmus; Trockenfrüchte
Gemüse	Alfalfaspossen, Aubergine, Chinakohl, Fenchel, grüne Stangenbohnen, Gurke,	Artischocke, weiße Bohnen, Chicoree, Erbsen, Frühlingszwiebel, Kichererbsen,

	Ingwer, Kohlrabi, Kürbis, Mangold, Möhren, Okraschoten, Pastinaken, Rettich, Salat, Spinat, Steckrübe, Sprossen (Alfalfa, Bambus, Kresse, Soja), Tomaten, Zucchini, Petersilie, Schnittlauch; <u>in Maßen nach individueller Verträglichkeit</u> : Brokkoli, Rosenkohl, Oliven	Knoblauch, viele Kohlarten (Blumenkohl, Grünkohl, Rotkohl, Spitzkohl, Weißkohl, Wirsing), Linsen, Mais, Paprika, Pilze, Porree, Rote Bete, Sojabohnen, Spargel, Zuckererbsen, Zwiebeln
Nüsse und Samen → max. 1 kleine Handvoll am Tag	<u>Nach individueller Verträglichkeit</u> : unverarbeitete Haselnüsse, Erdnüsse, Mandeln, Walnüsse; Kürbiskerne, Pinienkerne, Sonnenblumenkerne, Sesam, Mohn, Leinsamen	Cashewkerne, Pistazien, Macadamianüsse, gesalzene oder gesüßte Nüsse, Studentenfutter
Fette und Öle	<u>In Maßen nach individueller Verträglichkeit</u> : Olivenöl, Rapsöl, Leinöl*) und andere pflanzliche Öle, Butter, Ghee, Schmalz, Knoblauchöl (als Ersatz für Zwiebeln und Knoblauch)	
Getränke	Stilles Wasser, gern Mineralwasser mit Magnesiumgehalt > 100 mg/l, ungesüßter Kräutertee wie Fenchel- und Kamillentee	Sehr kalte oder sehr heiße Getränke; Wasser mit viel Kohlensäure, Fruchtt Tee, Pfefferminztee, Schwarztee, Kaffee, Kaffee-Ersatz mit Zichorienwurzel, Fruchtsaft, Kakao, Softdrinks, Alkohol
Fisch und Meeresfrüchte	Alle ungewürzten, unpanierten Fischarten, Meeresfrüchte (frisch oder tiefgekühlt; Fischkonserven im eigenen Öl oder Saft)	Fischgerichte oder Fischsalate mit Mayonnaise oder Sahne, paniertes oder frittiertes Fisch
Fleisch und Wurstwaren	Mageres Fleisch oder magerer Aufschnitt von Huhn, Pute seltener: Lamm, Rind, Wild	Wurst (enthält häufig Laktose, ggf. auch Zwiebeln oder Knoblauch), fettreiches Fleisch, Schweinefleisch, paniertes und frittiertes Fleisch
Feinkost und Convenience-Produkte**)	Essig, Fischsoße, milder Senf, Sojasoße, Tofu, Tempeh; <u>als Bindemittel</u> : Johannisbrotkernmehl, Kartoffelstärke, Kartoffelmehl, Maisstärke, Pfeilwurzelmehl,	Ketchup, Würze mit Knoblauch- und Zwiebelpulver; scharfe Gewürze wie Chili, Curry, Cayennepfeffer, Paprika rosenscharf; <u>Vorsicht</u> bei fertigen Chutneys,

	Guarkernmehl, Tapioka, Agar-Agar	Fertigsoßen, Fertigsuppen und fettreichen Dressings
Eier, Milchprodukte**), Käse	Eier Sojamilch, 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

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

**) 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), Polysorbate (E432-E436), Sorbitverbindungen E491-E495, Xylit (E967), Mannit (E421), Maltit (E965), Isomalt

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.