

# Ernährung bei Reizdarm – so sieht es in der Praxis aus ...

*Annette Englert*



04.05.2019

Diätassistentin, gastroenterologische & allergologische  
Ernährungstherapie VDD

# Interessenkonflikt

- Freiberufliche Tätigkeit für die Firma Dr. Schär ( Honorare für Vorträge, Konsumentenschulungen, Fachkräfteschulungen, Handelsschulungen)

# Therapie des Reizdarmsyndroms

Ziel: Linderung der Symptome und Verbesserung der Lebensqualität

- Es gibt **keine** einheitliche Behandlungsstrategie
- Es gibt **keine** spezielle Diät, die für **alle** Patienten geeignet ist

# Therapie des Reizdarmsyndroms

## Aber:

- Es gibt **individuelle** Therapieansätze
- Es gibt **individuelle** Ernährungsempfehlungen, die sich an den Symptomen, dem Lebensstil und den Ernährungsgewohnheiten des Patienten orientieren

# 1. Anamnese

CED?

Zöliakie?



Reizdarm

Bakterielle  
Fehlbesiedlung?

Kohlenhydrat-  
Malabsorption?

Pathogene  
Keime/Parasiten?

Tumore?

# Anamnese

- Symptome (Art, Frequenz, Stärke)
- Bisherige Therapien
- ~~Bisherige / derzeitige Medikamente und Supplemente~~
- Ernährungsverhalten (MZ-frequenz, -zusammensetzung ...)
- ~~Berufliche und familiäre Belastung~~
- Bewegung / Sport

## 2. Zielsetzung

- Welche Beschwerden stehen für unseren Patienten im Vordergrund?
- Welche Erwartungen / Ziele hat unser Patient?
- Sind diese realistisch?

Die Zielsetzung ist wichtiger Bestandteil der Beratung, denn daran lassen sich Erfolge messen!

# Therapieoption: Low - FODMAP-Diät

**F**ermentierbare

**O**ligosaccharide (Fruktane, Galaktooligosaccharide)

**D**isaccharide (Laktose)

**M**onosaccharide (Fruktose)

**a**nd

**P**olyole (Zuckeralkohole)

# Wirkung von FODMAP's im Darm

Osmotische Aktivität



Wassereinstrom in den Darm



Gesteigerte Peristaltik



Aufdehnung des Darmes

Meteorismus und Schmerzen

Schnelle Fermentation



Erhöhte Gasproduktion



Blähungen /Windabgang

# 3. Ernährungsumstellung und Führen eines Ernährungs- und Symptomtagebuchs

- Unter Berücksichtigung bereits diagnostizierter Kohlenhydratverwertungsstörungen
- Mit Empfehlungen für eine „bauchfreundliche“ Ernährung (Empfehlungen zur Mahlzeitenfrequenz und –zusammensetzung, meiden von blähenden Lebensmitteln und Polyolen)



# „bauchfreundliche Ernährung“

- mind. 3 (-5) regelmäßige Mahlzeiten
- Getränke ohne Kohlensäure (max. medium)
- max. 2 Portionen Obst, nur in Kombination
- langsam essen, gut kauen
- nur wenig Flüssigkeit zum Essen
- Eiweiß, Gemüse/Obst, Getreide in einer Mahlzeit kombinieren

# Oligosaccharide

## Fruktane

- Oligo- und Polysaccharide der Fruktose
- z.B. Inulin
- Vor allen Dingen im **Getreide** und **einigen Gemüsesorten** enthalten

## Galaktooligosaccharide

- Kohlehydratketten mit einem Molekül Galaktose und einem Molekül Glukose und Fruktose
- z.B. Raffinose und Stachyose
- Vor allen Dingen in **Hülsenfrüchten**

# Oligosaccharide



- ❑ Weizen, Roggen, Gerste
- ❑ Amaranth
- ❑ Chicoree
- ❑ Lauch
- ❑ Zwiebeln
- ❑ Knoblauch
- ❑ Schwarzwurzeln
- ❑ Hülsenfrüchte

„blähende“  
Gemüsesorten



- ❑ Hafer
- ❑ Buchweizen
- ❑ Hirse
- ❑ Mais
- ❑ Reis
- ❑ Quinoa
- ❑ Kartoffeln
- ❑ Dinkel

Glutenfreie  
Getreidesorten

# Polyole

(z.B. Sorbit, Maltit, Laktit, Mannit, Isomalt)

- Industriell gefertigte Lebensmittel mit dem Hinweis „zuckerfrei“ / „zuckerreduziert“
- Sorbit als Feuchthaltemittel, z.B. in Kaubonbons, abgepacktem Brot/Kuchen, Karamell, Marzipan
- Obst: Birne, Zwetschge, Trockenobst
- Gemüse: Pilze, Blumenkohl
- Medikamente „mit Geschmack“
- Bei Kindern: Zahnpasta!

Name: L. J.S.Ess- und Beschwerdeprotokoll Tag: Sonntag Datum 31.07.2016 😊 😐 ☹️

Uhrzeit	Medikamente	Lebensmittel/Getränke (Menge, Zubereitung)	Beschwerden (Art, Skala 1-6, Uhrzeit)	Stuhlgang
10:30		1 Spiegelei + 2 Scheiben Vollkornbrot (R1)	Kopfschmerz (5) + andere vorrige Symptome	
15:00		2 Chickenburger ohne Soße + 10 Nuggets	+ Magen- bzw. Bauchweh (3/4) + Unterleibschmerzen (4)	
18 Uhr	1 Paracetamol			16 Uhr Durchfall, breiig dunkel
21:30		1 Glas Mango Saft		
22:00		3 kl. Toast + 2 Saucen + 1 Maslamer		21:50 fest, dunkel, Stücke

ca. 1,5 Liter getrunken

# 4. Empfehlungen nach der Auswertung des Ernährungsprotokolls

Bei Bedarf

- Optimierung der Mahlzeitenfrequenz und -zusammensetzung
- Diätfehler erkennen und beheben
- Einsatz von geeigneten Ballaststoffen
- Optimierung der Flüssigkeitszufuhr und Getränkewahl
- bei Bedarf weitere diätetische Ansätze

# Laktose



- ❑ Industriell gefertigte Lebensmittel mit Zusatz von Laktose
- ❑ *Milch*
- ❑ *Sahne*
- ❑ *Frischkäse*
- ❑ *Schmelzkäse*



- ❑ Stichfester Joghurt
- ❑ Hartkäse
- ❑ Feta
- ❑ Brie, Camembert
- ❑ Butter
- ❑ *laktosefreie Milchprodukte*

# Fruktose



- Industriell gefertigte Lebensmittel mit Zusatz von Fruktose, Fruktose-Glukose-Sirup, Maissirup, Honig, Agavendicksaft, Invertzucker
- Apfel, Birne, Mango
- große Mengen Trauben



- Haushaltszucker in Maßen, Reissirup, Traubenzucker, Kokosblütensirup, Süßstoffe
- Banane, Mandarine, Honigmelone, Papaya, Himbeeren, Erdbeeren, Rhabarber

# FODMAP's in Lebensmitteln

LINDT & SPRÜNGLI  
MÄTRES CHOCOLATIÈRES SUISSES  
DEPUIS 1845

**Mini Pralinés – Je kleiner, desto öfter!**  
Zutaten: Zucker, Kakaobutter, Kakaomasse, Vollmilchpulver, Butterreinfett, Glukosesirup, Mandeln, Kondensmilch, Magermilchpulver, Marc de Champagne, Milchzucker, Palmöl, Sahnepulver, Emulgator (Sojalecithin), Kaffee, Haselnüsse, natürliches Aroma, Traubenzucker, Glukose-Fruktose-Sirup, Sahne, Gerstenmalzextrakt, Aromen, Zitronensaftkonzentrat, karamellisiertes Kakao, Orangensaftkonzentrat. Kann andere Schalenfrüchte enthalten. Einige Spezialitäten enthalten Alkohol.

NÄHRWERTINFORMATION PRO 100 g:		
Energ	Unverbindliche Preisempfehlung	2248 kJ / 539 kcal
Fett		34 g

Kühl und trocken lagern.  
Mindestens haltbar bis Ende:  
Unverbindliche Preisempfehlung:

**Pudding mit Sahne Schoko mit 12 % Toffeezubereitung.**  
Zutaten: Entrahmte Milch, 20 % Sahne, Molkenerzeugnis, Zucker, karamellisierter Glukosesirup, Glukose-Fruktosesirup, karamellisierter Zucker, Kondensmilch, modifizierte Stärke (aus Mais und Weizen), 1% Kakao, Gelatine, Kakaobutter, Vollmilchpulver, Verdickungsmittel Carrageen und Johannisbrotkernmehl, Emulgator Milchsäureester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren und Sojalecithin, gemahlene Vanilleschoten, natürliches Aroma, Stickstoff, Speisesalz. Kann Spuren von Nüssen enthalten.

Danone GmbH, 81703 München, Deutschland  
Danone GmbH, Technologiestr. 10, 1120 Wien, Österreich

**INFOLINE**  
D: 089-62728883  
A: 01/21157207

Hergestellt in Deutschland.  
Bei max. +8°C mindestens haltbar bis: siehe Deckel.

4 009700 027658

**460g e (4 x 115g)** DE-BY 601 EG

Nährwert  
Brennwert  
Fett (g)  
davon gesätt.  
Fettsäuren  
Kohlenhydrate  
davon Zucker  
Eiweiß (g)  
Salz (g)  
\* der Referenz  
Erwachs.

Dr. Oetker

**VITALIS**  
ROASTED Müsli

**ZUTATEN**

66 % Vollkorn-HAFERBLOCKEN, neuzuckerter Cranberrys (getrocknete Cranberrys, Zucker, Feuchthaltemittel Glycerin, Säuerungsmittel Citronensäure), WEIZENFLAKES (WEIZEN, Salz, Zucker, GERSTENMALZEXTRAKT), Zucker, 4,4 % Honig, Oligofruktose, Palmöl, 3,0 % Kürbiskerne, Salz.

Kann enthalten:  
SCHALENFRÜCHTE (NÜSSE).

# Also FODMAP für alle RDS-Patienten?

Aber:

NEIN !

- Als Therapieoption bei entsprechender Symptomatik
- Als „**Suchdiät**“ (nicht als Dauerernährung -> Toleranz **muss** getestet werden)
- **Keine** Therapieoption, wenn der Patient nicht begleitet/geführt werden kann

# Fazit:

- Der Reizdarm ist ein komplexes Krankheitsbild und benötigt sowohl in der Anamnese, als auch in der Beratung Zeit!
- Die Therapie muss immer **individuell** und **symptomorientiert** geplant werden!
- Der Patient bedarf einer **Führung** und **Begleitung**, eine einmalige Beratung mit Ausgabe von Listen reicht hierfür nicht aus!

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Annette Englert - Diätassistentin