

Die FODMAP-arme Diät bei Reizdarmsyndrom



© Shutterstock

Das Reizdarmsyndrom ist eine der häufigsten Erkrankungen in der Gastroenterologie. Beschwerden wie Bauchschmerzen, Flatulenzen, Diarrhoe und Obstipation stellen für Betroffene eine erhebliche Einschränkung ihrer Lebensqualität dar.

Die in Australien entwickelte FODMAP-arme Diät gilt als evidenzbasiertes und erfolgreiches Konzept zur Therapie bei Patienten mit Reizdarmsyndrom.

Was sind FODMAPs und wo kommen sie vor?

Die Bezeichnung FODMAP stammt aus dem Englischen und steht für:

Fermentable (rascher Abbau durch Darmbakterien)

Oligosaccharides (Fruktane und Galaktooligosaccharide)

Disaccharides (Laktose)

Monosaccharides (Fruktose)

And

Polyoles (Sorbit, Mannit, Xylit etc.)

Oligosaccharide enthalten Fruktane und Galaktooligosaccharide, also Ketten aus Fruktose bzw. Galaktose mit einem endständigen Glukosemolekül. Fruktane kommen beispielsweise in Weizen, Zwiebeln und Knoblauch vor. Galaktooligosaccharide findet man in Bohnen und anderen Hülsenfrüchten. Im menschlichen Gastrointestinaltrakt gibt es keine Enzyme, die diese glycosidischen Bindungen spalten können.

Das Disaccharid Laktose wird durch das Enzym Laktase im Dünndarm hydrolisiert. Laktose kommt natürlicherweise in Milch von Säugetieren vor und wird häufig verarbeiteten Lebensmitteln zur Verbesserung des Geschmacks und der Textur zugesetzt.

Fruktose wird in der Darmschleimhaut über die Transportproteine GLUT5 und GLUT2 transportiert. Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Glukose und Fruktose ist entscheidend für die Aufnahme. Eine Fruktosemalabsorption ist nicht selten und kann, abhängig von der Fruktosemenge, bei 30–60 % der Allgemeinbevölkerung beobachtet werden.

Bei Polyolen handelt es sich um Zuckeralkohole, die im Dünndarm passiv absorbiert werden. Das Polyol Mannit kommt in natürlicher Form beispielsweise in Pilzen vor. Sorbit findet man in Stein- und Kernobst; es wird in der Lebensmittelindustrie als Feuchthalte- oder Süßungsmittel eingesetzt.

Überblick über typische Lebensmittel aus den betroffenen Gruppen:

Oligosaccharide (Fruktane, Galaktooligosaccharide)	Disaccharide (Laktose)	Monosaccharide (Fruktose)	Polyole
Zwiebel, Knoblauch, Hülsenfrüchte, Getreide (Weizen, Roggen, Gerste), Nektarine, Wassermelone	Milch und daraus hergestellte Produkte	Apfel, Birne, Kirsche, Honig	Kern- und Steinobst, zuckerfreie Kaugummi, Süßigkeiten

Effekte der FODMAPs im Gastrointestinaltrakt

Aufgrund der Malabsorption werden kurzkettige Kohlenhydrate im Gastrointestinaltrakt osmotisch aktiv und steigern so das Flüssigkeitsvolumen im Darm. Beim gesunden Menschen hat diese Wirkung einen natürlichen abführenden Effekt. Bei Reizdarmbetroffenen kann dieser Effekt jedoch zu Diarrhoe führen.

Zudem werden malabsorbierte FODMAPs rasch von Darmbakterien fermentiert. Im Zuge dessen werden Kohlendioxid, Wasserstoff und Methan frei, die zu luminaler Dehnung und Symptomen wie Bauchschmerzen, Aufgeblähtheit und Blähungen führen.

Anwendungsbereich

In zahlreichen Studien wurde die Wirkung der FODMAP-armen Diät untersucht. Bis dato ist jedoch

ausschließlich für die Therapie des Reizdarmsyndroms ausreichend Evidenz vorhanden. Bei 50–80 % der Betroffenen mit Reizdarmsyndrom können Beschwerden durch die FODMAP-arme Diät verbessert werden.

Die Studien unterstützen diese jedoch nur im Rahmen eines von Ernährungsexperten begleiteten Verfahrens. Ernährungsexperten müssen über entsprechendes Wissen und Expertise sowohl in der Gastroenterologie als auch im Bereich der FODMAP-armen Diät verfügen, um Patienten adäquat schulen und die richtigen Schlussfolgerungen zur Bewertung der Symptome ziehen zu können.

Veränderungen des Mikrobioms

Untersuchungen zeigen, dass die FODMAP-arme Diät Auswirkungen auf das Mikrobiom hat. Manche FODMAPs (z.B. Inuline und Galaktooligosaccharide) wirken im Darm präbiotisch, indem sie die Vermehrung von Bakterien im Dickdarm stimulieren. Durch das Einschränken von FODMAPs in der Ernährung wird zugleich die Aufnahme von Präbiotika reduziert. Inwieweit sich diese Veränderungen des Mikrobioms auswirken, ist aber noch unklar.

Die Reduktion von FODMAPs per se stellt keine Langzeiternährung dar. Vielmehr ist es eine kurze Phase, in der FODMAPs reduziert werden, gefolgt von einer Diät, die individuell auf den Patienten abgestimmt wird.

Sophie Peterstorfer, BSc

Diätologin

Kontakt: office@diaetologische-beratung.at

Web: www.diaetologische-beratung.at