

Best in Gluten Free



# Reizdarm

## Ernährung als Therapie



# Reizdarm: Symptome Behandlung Therapie



## Was ist das **Reizdarmsyndrom**?

Unter einem Reizdarmsyndrom (auch RDS oder IBS für Irritable Bowel Syndrome) versteht man eine **Funktionsstörung des Darms**. Trotz zahlreicher Arztbesuche und gründlicher Untersuchung wird **oftmals keine körperliche Ursache** gefunden. Und doch sind die Beschwerden auf Dauer nicht zu ignorieren, da sie die Lebensqualität wesentlich beeinträchtigen.

## Häufigkeit des **Reizdarms**

Das Phänomen Reizdarm tritt sehr häufig auf: Schätzungsweise **10 bis 20%**<sup>1</sup> der Bevölkerung weltweit haben ein Reizdarmsyndrom, in **Deutschland** liegt die **Häufigkeit bei ca. 15%**<sup>2</sup>. Die Ursachen für die Erkrankung sind unklar. Klar ist jedoch, dass diese Funktionsstörung bei **Frauen doppelt so häufig** anzutreffen ist wie bei Männern<sup>3</sup>, besonders im Alter zwischen 20 und 30 Jahren.<sup>4</sup>

# Symptome des Reizdarms

Jeder IBS-Patient hat unterschiedlich stark ausgeprägte Beschwerden und diese können sich auch im Laufe der Zeit verändern. Die **Symptome** können sehr **vielfältig** sein und äußern sich meist durch Blähungen, Verstopfung, Durchfall, Völlegefühl und krampfartige Bauchschmerzen. Auch Müdigkeit, Schlafstörungen und Depressionen zeigen sich häufig in Kombination mit einem Reizdarmsyndroms.

# Diagnose des Reizdarms

Nach aktuellen Leitlinien der medizinischen Fachgesellschaften liegt bei Erwachsenen ein Reizdarmsyndrom vor, wenn folgende Kriterien erfüllt sind:

Die Veränderungen im Verdauungsvorgang und beim Stuhlgang (z.B. Bauchschmerzen, Blähungen, Veränderung der Stuhlhäufigkeit und Stuhlform) treten mindestens **einen Tag in der Woche** in den letzten **drei Monaten** auf, mit einem Beginn der Beschwerden mindestens sechs Monate vor der Diagnose.

Die Beschwerden sind so stark, dass der Patient ärztlichen Rat aufsucht und sich in seiner **Lebensqualität beeinträchtigt** fühlt.

Es liegen **keine anderen Krankheitsbilder** (z.B. Zöliakie) vor, welche für die Symptome verantwortlich sein könnten.



# Therapie des Reizdarmsyndroms

Die richtige Behandlung des Reizdarmsyndroms besteht zunächst aus der korrekten Diagnose, welche sich aufgrund fehlender objektiv auswertbarer Laborparameter oft als schwierig erweist. Die Behandlung eines Reizdarmsyndroms ist ziemlich individuell und gestaltet sich demnach bei jedem Reizdarmpatienten anders. Dennoch stehen einige wirksame Behandlungsmöglichkeiten zur Bekämpfung der Reizdarm-Symptome zur Verfügung. Die aktuelle Reizdarm-Therapie stützt sich gleichzeitig auf verschiedene Ansätze:

## Ernährung

Psychotherapie

Entspannungsübungen

Medikamente

Probiotika

**FAKT IST:**  
AUCH MIT EINER GEZIELTEN  
ERNÄHRUNGSTHERAPIE LASSEN  
SICH DIE SYMPTOME HÄUFIG  
LINDERN.





# Ernährungsempfehlungen beim Reizdarmsyndrom

## Allgemeine Ernährungstipps

Alkohol, Koffein und Fett reduzieren

Regelmäßig und nicht unter Stress essen

Kleine Portionen essen

Langsam essen und gründlich kauen

Sehr heiße oder sehr kalte Speisen und scharf gewürzte Speisen austesten

Flüssigkeitszufuhr erhöhen

Ballaststoffe anpassen



## Glutenfreie Ernährung

So einzigartig jedes Verdauungssystem ist, so individuell muss die Behandlung sein. Es gibt **keine Standardtherapie** bei einem Reizdarmsyndrom. Mit etwas Geduld und gezielter Vermeidung von Lebensmitteln kann ein **individueller Ernährungsplan** zusammengestellt werden, der dir unter anderem dabei helfen kann, mögliche **Nahrungsmittelunverträglichkeiten** oder **Allergien** aufzudecken, deinen Darm zu beruhigen und deine Lebensqualität zu steigern. Nimm ein Ernährungstagebuch zur Hilfe und lass dir dabei von einem Ernährungsexperten helfen.

Erst wenn herausgefunden wurde, welche Nahrungsmittel deine Symptome auslösen oder verschlimmern, kannst du darauf reagieren. Bei vielen Betroffenen verbessert eine **glutenfreie Ernährung** signifikant das Auftreten von Schmerzen, Blähungen und Müdigkeit sowie die Stuhlkonsistenz. So zeigte auch eine Studie der Charité Berlin<sup>6</sup>, dass **ein Drittel der Reizdarmpatienten** stark von einer glutenfreien Ernährung profitiert und sogar **beschwerdefrei** leben kann. Bei ihnen liegt wahrscheinlich eine Gluten-/Weizensensitivität zugrunde. Wichtig ist dabei allerdings, dass eine **Zöliakie und Weizenallergie ausgeschlossen** wurden, bevor du mit der glutenfreien Ernährung beginnst.

# FODMAP-arme Ernährung

Du solltest auch mit deinem behandelnden Arzt oder Ernährungsberater besprechen, ob du für einen begrenzten Zeitraum die Zufuhr sogenannter **FODMAP's einschränken** solltest. In manchen Ländern hat sich die Low-FODMAP-Diät bereits als Therapie etabliert, da sie bei einem Reizdarmsyndrom vielversprechende Ergebnisse liefert.<sup>7</sup> Studien konnten zeigen, dass sich die Symptome mit einer **Low-FODMAP-Diät** bei bis zu 70% der Reizdarmpatienten verbessern lassen.<sup>8</sup>

## Doch was genau sind FODMAPs?

Unter diesem Begriff werden bestimmte Kohlenhydratverbindungen zusammengefasst, die zu Verdauungsbeschwerden, wie Durchfall, Blähungen und Bauchschmerzen, führen können. Ganz konkret sind das fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide und Polyole (daher der Begriff FODMAP). Auch Fruktane, welche z.B. im Weizen oder Weizenmehl vorkommen, zählen zu den FODMAP's. Durch deren Fermentation (Gärungsprozess im Darm) werden Elektrolyte und Wasser zurückgewonnen und es entstehen außerdem Gase, die einen empfindlichen Darm zusätzlich reizen. Werden FODMAP's im Dünndarm nicht gut aufgenommen und erreichen so den Dickdarm, kann es also zu Blähungen und abdominalen Beschwerden/Schmerzen kommen. Da eine Ernährung mit wenigen FODMAP's die **Lebensmittelauswahl deutlich einschränkt**, solltest du dich von einem Ernährungsberater begleiten lassen. So ist gesichert, dass du dich **trotzdem ausgewogen ernährst** und es zu keinen Mangelerscheinungen kommt. Auch ist es ratsam, nur eine begrenzte Zeit die Low-FODMAP-Diät durchzuführen und dann Schritt für Schritt die weggelassenen Lebensmittel wieder aufzunehmen. So findest du am besten heraus, was in welcher Menge bei dir Symptome hervorruft. Nicht alles, was glutenfrei ist, ist auch im Rahmen einer Low-FODMAP-Diät geeignet – und andersherum.

## Milchprodukte

**FODMAP-arm:** Laktosefreie Milch und Milchprodukte / Butter

**FODMAP-reich:** Laktosehaltige Milch und Milchprodukte

## Früchte

**FODMAP-arm:** Ananas / Banane / Banane getrocknet, Chips / Erdbeere / Grapefruit / Heidelbeere / Honigmelone / Himbeere / Kiwi / Klementine / Mandarine / Orange / Papaya / Passionsfrucht / Rhabarber / Sternfrucht / Trauben / Zitronensaft / Zuckermelone

**FODMAP-reich:** Apfel / Aprikose / Avocado / Birne / Brombeeren / Datteln / Dörrobst / Feigen / Fruchtsäfte / Fruchtsaftkonzentrat / Granatapfel / Khaki / Kirsche / Litschi / Mango / Nektarine / Pfirsich / Pflaume / Rosinen / Sultaninen / Wassermelone / Zwetschge

## Gemüse, Salate

**FODMAP-arm:** Aubergine / Blattsalate / Broccoli / Chicorée / Chinakohl / Endivie / Federkohl/Grünkohl / Fenchel / Grüne Bohnen / Gurke / Karotten / Kohlrabi / Kürbis / Mangold / Oliven / Pastinaken / Patisson / Peperoni/Paprika / Radieschen / Rosenkohl / Rotkohl / Rucola / Sellerie (Knollen und Stangen) / Sojasprossen / Spinat / Tomaten / Weisskohl/Kabis / Zucchini, Zucchini

**FODMAP-reich:** Artischocke / Blumenkohl / Erbsen / Zuckererbse / Lauch, Bärlauch / Rote Beete / Sauerkraut / Schwarzwurzel / Spargel / Topinambur / Wirsing / Knoblauch / Pilze / Schalotten / Zuckermais / Zwiebel



## Getreide, Kartoffeln

**FODMAP-arm:** Reis / Mais, Polenta / Kartoffeln / Hirse / Quinoa / Sorghum / Teff / Buchweizen / Hafer, -flocken / Sauerteig-Dinkelbrot / Pop Corn / Marroni / Weizenstärke / Maizena, Maisstärke / Kartoffelstärke / Tapiokastärke / Maistortillas / Reines Reis- oder Maisbrot / weizen-/glutenfreies Brot / Reisteigwaren / Maisteigwaren / weizen-/ glutenfreie Teigwaren / Hirseflocken / Reisflocken / Quinoaaflocken / Maisflocken/Cornflakes / Maiswaffeln / Reiswaffeln

**FODMAP-reich:** Weizen, Roggen, Gerste und daraus hergestellte Produkte wie: Brot, Sandwiches, Knäckebrot, Pumpernickelbrot, Teigwaren, Pizza, Lasagne, Quiches, Croissant, Gebäck, Plätzchen, Müslimischungen, Getreideriegel / (Weizen-) Couscous / Eibly® / Bulgur / Khorasan-Weizen/Kamut® / Grünkern / Einkorn / Emmer / Amaranth

## Nüsse

**FODMAP-arm:** Kokos / Haselnüsse, Mandeln / Sesampaste, Tahini / Erdnüsse / Walnüsse / Paranüsse / Lein-, Chiasamen / Sonnenblumen-, Kürbis-Kerne / Erdnussbutter / Mandeldrink („Mandelmilch“)

**FODMAP-reich:** Cashew-Nuss / Pistazien / Kokosnuss-Wasser / Kokosmilch

## Hülsenfrüchte

**FODMAP-reich:** Alle Hülsenfrüchte wie z.B. Linsen oder Kichererbsen

## Süßungsmittel

**FODMAP-arm:** Zucker = Saccharose (weiss, braun, Roh-, Rohr-, Puder-, Kandis-, Gelier-, Kokosblütenzucker) / Traubenzucker / Glukose = Dextrose / Glukosesirup / Süßstoffe wie z. B. Aspartam, Acesulfam, Saccharin, Cyclamat, Stevia / Ahornsirup / Reissirup / Konfiture / Kakaopulver / Schokolade

**FODMAP-reich:** Fruchtzucker = Fruktose / Fruktosesirup / Fruktose-Glukose-Sirup / Maissirup / Honig / Agavensirup / Birnendicksaft / Zuckerfreie Kaugummi, Bonbons / Hustensirup ect. oder Präbiotika mit: Sorbit/-ol, Xylit, Mannit, Isomaltit, Birkenzucker, Inulin, Frukto-Oligosaccharide (FOS), Galakto-Oligosaccharide (GOS), Oligofruktose, Polydextrose

## Gewürze

**FODMAP-arm:** Essig, Öl / Ketchup, Mayonnaise, Senf / Salz, Pfeffer / Kräuter z. B. Schnittlauch / Gewürze z. B. Ingwer, Zimt / Chili

## Getränke

**FODMAP-arm:** Kaffee / Grüntee / Pfefferminztee / Schwarz-Chai-Tee / Löwenzahntee / Rooibostee / Wein / Bier / Gin / Wodka

**FODMAP-reich:** Kamillentee / Fencheltee / Oolong-Tee / Zichorien-Kaffeersatz / Rum / Dessert- und Süssweine

## Anderes

**FODMAP-arm:** Fleisch / Fisch / Eier / Tofu / Sojasauce

**Quelle:** Adaptiert nach Beatrice Schilling, Dr. Schär übernimmt keine Haftung für allfällige Fehler oder Folgen.

# Schär und FODMAP

Um dich bei einem Reizdarmsyndrom bestmöglich zu unterstützen, haben wir bei **Schär als erster glutenfreier Hersteller** in Deutschland einige glutenfreien Lebensmittel, die nur wenige FODMAP's enthalten von der Monash University testen und zertifizieren lassen. Somit stehen dir von Schär verschiedene Produkte zur Verfügung, die du unbeschwert genießen kannst.

## FODMAP-arme Schär Produkte:

- Meisterbäckers Classic / Mehrkorn / Vital
- Ciabatta / Ciabatta rustica
- Panini rolls
- Mehrkornbrötchen
- Baguette
- Grissini
- Pizza Base



MONASH  
UNIVERSITY  
LOW FODMAP  
CERTIFIED™

Von der Monash University zertifizierte, in Deutschland unter Lizenz von Dr Schär AG genutzte FODMAP-arme Produkte. Eine Portion dieser Produkte kann helfen eine FODMAP-arme Ernährung zu befolgen. Eine strikt FODMAP-arme Ernährung sollte nur unter Anleitung eines Fachexperten erfolgen. So kann über die gesamte Behandlungszeit eine ausreichende Nährstoffversorgung sichergestellt werden.

## Quellen

1. Enck, P. et al. (2016) Irritable bowel syndrome. Nat. Rev. Dis. Primers
2. Althaus, A. et al. (2016) Gastroenterologie [Rome III Kriterien]
3. Zahedi, M.J. et al. (2017) Low FODMAPs diet vs. general dietary advice improves clinical response in patients with diarrhea-predominant irritable bowel syndrome: a randomized controlled trial, Journal of Gastroenterology and Hepatology
4. Nice, 2008. Irritable bowel syndrome in adults: diagnosis and management
5. Deutsche Reizdarmselbsthilfe
6. Barmeyer, C. et al. (2016) Long-term response to gluten-free diet as evidence for non-celiac wheat sensitivity in one third of patients with diarrhea-dominant and mixed-type irritable bowel syndrome. Int J Colorectal Dis
7. Gibson PR (2017) Evidence for the low FODMAP diet in IBS. Elsevier
8. Quelle: Halmos, E.P. et al: A diet low in FODMAPs reduces symptoms of irritable bowel syndrome.



W01\_DE1218

# Noch Fragen?

Dr. Schär AG, Winkelau 9, I-39014 Burgstall (BZ)  
www.schaer.com, info@schaer.com  
Kostenlose Servicenummer:  
0800 181 35 37 (D), 0800 291 728 (A), 0800 837 107 (CH)

oder melde dich kostenlos in unserem **Schär Club** an und stelle deine Fragen  
direkt unseren **Ernährungsexperten im Livechat**



Folge uns:



Best in Gluten Free