

INTERVIEW

MARTINA MCQUEEN

ENDLICH OHNE BESCHWERDEN ESSEN?

Mit dem FODMAP-Konzept bei Reizdarm & Co. endlich ohne Beschwerden essen? Als Betroffene und Ernährungsberaterin hat Martina McQueen Erfahrung mit dem FODMAP-Konzept gesammelt und möchte es auch in Deutschland bekannter machen.



FoodOase Wann und wie stellte sich heraus, dass Sie bestimmte Zutaten und Lebensmittel nicht vertragen?

Martina McQueen Ich habe seit meiner Kindheit „Bauchprobleme“, aber erst vor 10 Jahren die Diagnose Reizdarmsyndrom erhalten. Etliche Ärzte untersuchten mich gründlich, von Blutuntersuchungen bis zu Magen- und Darmspiegelungen, schlugen Pro- und Präbiotika vor sowie mehr Ballaststoffe und sogar Psychotherapie. Leider kamen die Symptome immer wieder zurück und niemand konnte die Ursache für meine ernährungsbedingten Beschwerden finden.

Wie sind sie dann auf das Thema FODMAP aufmerksam geworden? Als meine Reizdarmbeschwerden vor zwei Jahren immer unerträglicher wurden und ich nicht mehr wusste, was ich überhaupt noch essen konnte, war das FODMAP-Konzept quasi mein letzter Strohhalm – ich hatte zwar schon Jahre vorher davon gehört, aber es damals

zu kompliziert gefunden. Nun war auf einmal plausibel, warum mir eine streng fruktosearme Diät aufgrund meiner Fruktoseintoleranz nicht half und warum eine glutenfreie Ernährung meine Symptome nur vorübergehend besserte.

Was sind FODMAPs und wie wirken Sie? **FODMAP** steht für fermentierbare **Oligosaccharide, Disaccharide, Monosaccharide** and (und) **Polyole**. Dies sind Kohlenhydrate, die bei vielen Menschen für Verdauungsprobleme sorgen, weil sie bei ihnen nicht bzw. kaum vom Dünndarm aufgenommen und stattdessen von den Bakterien im Dickdarm fermentiert werden. Körperliche Beschwerden sind z. B. Blähungen, aufgetriebener, schmerzhafter Bauch (wie hochschwanger), Erschöpfung, Durchfall oder Verstopfung bzw. beides im Wechsel. Den meisten Menschen machen FODMAPs kaum Probleme, aber bei Menschen mit Reizdarmsyndrom führen sie oft zu diesen Symptomen.

Für wen ist die FODMAP-Diät sinnvoll? Das FODMAP-Konzept eignet sich nur für Personen mit starken Verdauungsproblemen. Diese allerdings fühlen sich oft schon innerhalb von ein paar Tagen besser! Leider gibt es keinen FODMAP-Test, sodass man nur durch Ausprobieren herausbekommt, ob man FODMAPs verträgt: Man meidet alle FODMAP-reichen Lebensmittel für 2–4 Wochen, um zu sehen, ob eine Besserung eintritt. Da der Einfluss dieser

Weglass-Phase auf das Darm-Mikrobiom nicht zu unterschätzen ist und gerade zu Beginn versteckte Fehlerquellen (z. B. Fertigprodukte) übersehen werden, sollte diese Phase unbedingt gemeinsam mit einer Ernährungsberatung erfolgen, die von den meisten gesetzlichen Krankenkassen unterstützt wird.

Haben Sie einen Tipp für alle, die sich nach dem FODMAP-Konzept ernähren möchten?

Ganz wichtig ist, dass FODMAPs nicht generell schlecht sind – im Gegenteil: Viele haben präbiotische Effekte, die günstig für die Darmgesundheit sind! Daher sollte man das FODMAP-Konzept nicht ohne Reizdarm-Diagnose und begleitende Ernährungsberatung beginnen. Wenn es korrekt umgesetzt wird, hilft es 75% der Betroffenen!

Und welche Lebensmittel sind erlaubt und welche nicht?

Das hängt davon ab, ob man gerade mit dem FODMAP-Konzept beginnt und daher die Lebensmittel restriktiver auswählt oder ob man schon in der Wiedereinführungsphase ist, in der FODMAP-reiche Lebensmittel systematisch wieder eingeführt werden. Die zuverlässigsten FODMAP-Listen gibt es von FODMAP-geschulten Ernährungsfachleuten oder als App direkt von der Uni, die das Konzept entwickelt hat: Monash University in Australien.

Ist FODMAP-arme Ernährung auch glutenfrei?

In der FODMAP-Diät müssen Sie zunächst z. B. Weizen, Roggen, Dinkel und Gerste meiden, weil diese die FODMAP-reichen Oligosaccharide enthalten. Diese Getreide enthalten zwar auch Gluten, aber das Wesentliche hier sind die Oligosaccharide, nicht das Gluten! Viele FODMAP-Rezepte sind deshalb glutenfrei, weil sie so zugleich die Oligosaccharide aus Getreide ausschließen. Wenn Sie Oligosaccharide gut vertragen, können Sie diese Getreide wieder in Ihren Speiseplan aufnehmen, es sei denn Sie haben Zöliakie.

Kreativ und lecker kochen/backen mit FODMAP-armen Lebensmitteln – geht das?

Absolut! Es gibt sehr viele Möglichkeiten, sich trotz FODMAP-Einschränkung mit Genuss zu ernähren – immerhin gibt es deutlich mehr Lebensmittel mit niedrigem FODMAP-Gehalt, als mit hohem!

Verraten Sie uns Ihre Lieblings-FODMAP-geeigneten Lebensmittel?

• Bio Blumenbrot Buchweizen Schnitten ohne Zucker (Primeal) gehören zu meinem täglichen Frühstück und sind perfekt für unterwegs.

Weitere Informationen zu Reizdarm und FODMAPs

finden Sie unter www.reizdarm-sibo.de

- Bio Reispapier (Arche) – damit mache ich mir leckere Sommerrollen als gesunden Reiseproviand.
- Bio Kakaonibs (Govinda) knabber ich gern, wenn es bis zum nächsten Essen noch ein wenig dauert – erstaunlicherweise dämpfen sie den Hunger recht gut, obwohl es „nur“ 100% Kakao ist.
- Bio Cranberry & Mandarine Roh-Schokolade (Ombar) gönne ich mir als köstliche Nascherei, die zum Glück nicht so süß ist wie viele andere Schokoladen.

Instant-Gemüsebrühe

Eine preiswerte und kinderleicht herzustellende Alternative zu zwiebelhaltigen Gemüsebrühpasten aus dem Handel. Sie schmeckt hervorragend und ist obendrein ohne Hefe oder Geschmacksverstärker! Man kann sie für alle Rezepte verwenden, in denen Gemüsebrühe zum Einsatz kommt.

Zubereitung: 20 Min. | Garzeit: 20 Min. | Gesamt: 40 Min.

Zubereitung

Gemüse schälen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

In einen großen Kochtopf geben und mit den restlichen Zutaten gut vermengen (zunächst nur Saft einer ½ Zitrone).

Gut 200 ml Wasser zufügen, zum Kochen bringen und 20 Minuten mit aufgelegtem Deckel köcheln.

Pürieren, bis keine Gemüsestücke mehr zu sehen sind.

Eine Löffelspitze von der Gemüse-Masse mit etwas heißem Wasser verrühren, um

zu testen, wie die fertige Brühe schmeckt. Evtl. nachsalzen. Für mehr Säure, etwas Soft der anderen Zitronenhälfte unter die Gemüse-Paste rühren. Ohne Deckel bei starker Hitze und intensivem Umrühren reduzieren, bis eine Paste entstanden ist.

Nach dem Abkühlen in Schraubgläser füllen und im Tiefkühlgerät aufbewahren – die Paste wird dort durch den Salzgehalt nicht ganz fest, sodass es weiterhin gut portionierbar ist. Kleine Mengen kann man 4–5 Wochen im Kühlschrank lagern.

TIPP

Die Trockenkräuter schmecken in Bio-Qualität besonders gut (z. B. von Lebensbaum oder Sonnentor).



Zutaten

für 3 – 5 Schraubgläser à 100 ml

- 800 g gemischtes Gemüse (z. B. Karotten, Knollensellerie, Petersilienwurzel, Kohlrabi, Pastinake)
- Nicht geeignet: faserige Sorten, wie z. B. Fenchel, Stangensellerie. Nicht zu viel Pastinake (schmeckt zu herb).
- Gemüse mit hohem Wasseranteil, z. B. Tomaten, nur sparsam.
- 90–100 g Steinsalz (oder Meersalz)
- 4 geh. TL Liebstöckel gerebelt
- 3 geh. TL Kerbel gerebelt
- 2 TL Kräuter der Provence
- 1 gestr. TL Schabzigerklee
- 1 gestr. TL gem. Pfeffer
- ½ TL gem. Galgant
- ¼ TL Cayennepfeffer oder ½ TL gem. Ingwer
- ½ – 1 Zitrone, frisch gepresst
- ¼ – ½ TL gem. Kurkuma