



VERDAUUNG

Strikte Diät hilft krankem Darm!

So rätselhaft der Name, so simpel das Prinzip: Bei der **FODMAP-DIÄT** handelt es sich um eine Therapie, bei der anfangs alle Lebensmittel weggelassen werden, die dem Darm Probleme bereiten können.

TEXT LISA MERZ

Bauchschmerzen, Blähungen und Stuhlnormregelmässigkeiten – wenn der Darm verrücktspielt, hat das nicht nur körperliche, sondern auch psychische Folgen. Besonders Reizdarmpatienten leiden unter der permanenten Belastung. «Ernährung und Stress sind wichtige Faktoren bei der Entstehung von Darmbeschwerden», erklärt Dr. André Gut, Gastroenterologe aus Luzern. «Da Stress und Belastung meist nicht innert nützlicher Frist reduziert werden können, bleibt oft nur die teils drastische Einschränkung beim Essen.»

Als Therapie der Wahl verschreibt Dr. André Gut deshalb seinen Patienten die FODMAP-arme Diät. Sie beruht darauf, Zucker zu meiden, welche Menschen nur begrenzt aus dem Dünndarm aufnehmen

können und sehr schnell von den Dickdarmbakterien vergärt werden. Denn genau in diesem Vergärungsprozess entstehen im Dickdarm blähende Gase, belastendes Wasser und toxisch-reizende Substanzen. «In unserer Praxis sind wir immer wieder erstaunt von den teils sensationellen Behandlungserfolgen», sagt Dr. Gut. «Mehr als die Hälfte der Patienten kann mit dieser Diät die Beschwerden weitgehend eliminieren.»

Die Umstellung der Ernährung ist vor allem in den ersten vier bis sechs Wochen entscheidend. Danach können die weggelassenen Lebensmittel wie etwa Äpfel, Milchzucker, Weizen oder Honig, Fruktose und kohlenstoffhaltige Getränke nach und nach wieder eingeführt werden, um die individuelle Verträglichkeit zu testen. Ganz wichtig: Die FODMAP-

Diät muss unbedingt durch eine Ernährungsberaterin angeleitet werden. Denn: «Diese Diät ist nicht ganz einfach», sagt der Gastroenterologe. Anhand von Listen erkennt man, welche Lebensmittel geeignet sind: Trauben sind zum Beispiel erlaubt.

Die FODMAP-arme Diät wurde in den letzten 20 Jahren in Australien eingehend erforscht und klinisch eingesetzt. Mit einer wichtigen Folge: Aufgrund der nachgewiesenen Wirksamkeit der Therapie sind in Australien alle Lebensmittel entsprechend beschriftet. «Das Label FODMAP-arm wird auch die Schweiz erobern», sagt Dr. Gut. «In fünf bis zehn Jahren kann dem Reizdarm bereits beim Einkaufen der Garausgemacht werden.»

Mehr Infos unter
www.magen-darm-luzern.ch

Tipp

Sie wollen wissen, ob aus Ihrem Date etwas wird? Eine neue Studie sagt: Je mehr man zusammen lacht, desto besser stehen die Chancen.

Gesunde Stallkinder

München Bauernhof-Kinder leiden seltener unter Asthma und Allergien. Forscher entdeckten jetzt einen Grund: das Enzym A20, das sich in der Schleimhaut der Atemwege befindet. Es besitzt eine unterdrückende Funktion und wird durch Stallstaub aktiviert.

www.aerztezeitung.de

Beeren gegen Bakterien

Quebec Der Extrakt von wild wachsenden Blaubeeren soll laut kanadischen Forschern vor Zahnfleischentzündungen schützen. Er drosselt das Wachstum der Bakterien und verringert deren Fähigkeit, sich in einem Biofilm zusammenzuschliessen.

www.aponet.de

Spezielle Museumsführung

Winterthur Im Naturmuseum Winterthur gibt es neu auch Einzelführungen für Menschen mit Demenz sowie deren Begleitpersonen (bisher galt das Angebot nur für Gruppen). Die Führungen sind kostenlos und finden ausserhalb der regulären Öffnungszeiten statt.

www.natur.winterthur.ch