

# Beratungskonzept „FODMAP-arme Ernährung“ 2021

Das Beratungskonzept ermöglicht eine fachlich richtige und methodisch sinnvolle Umsetzung des FODMAP-Konzeptes im Rahmen einer Ernährungsberatung. Es wird nur an dipl. Ernährungsberaterinnen HF/FH/BSc (oder entsprechende ausländische Ausbildung) abgegeben und darf unter Angabe der Quelle und der zugeordneten individuellen Nummer **in der Beratungstätigkeit** eingesetzt werden. Andere Nutzungen vorher anfragen!

Die Inhalte wurden sorgfältig recherchiert und entsprechen dem aktuellen Wissenstand. Die Autorin kann allerdings keine Haftung für allfällige Fehler übernehmen.

<b>Erstbestellung 2021</b> einmalig, elektronisch, als Word-Dokument		<b>Update 2021</b> ganze E-Version
<b>Teil A:</b> Grosse Auswahl an <b>FODMAP-Merkblätter</b> (Handouts) zum Abgeben während der Ernährungsberatung	50 Fr.	
<b>Teil B: Methodische Hilfsmittel</b> (z.B. Arbeits- und Protokollblätter, Checklisten) und Informationen für die Ernährungsfachperson	25 Fr.	
<b>Teil C:</b> Zusätzliches Beratungsmaterial /Merkblätter zu <b>Reizdarmsyndrom, Intoleranzen und Verdauung</b> z.B. Glutensensitivität	25 Fr.	
<b>Alles (Teile A, B, C)</b> Einzelperson	<b>90 Fr.</b>	<b>40 Fr.</b>
Spital/Teams (je nach Grösse)	auf Anfrage	<b>50 Fr.</b> (grosse Teams auf Anfrage)

Weitere Informationen und Bestellungen: [info@beatrice-schilling.ch](mailto:info@beatrice-schilling.ch)

## Was ist neu/zusätzlich im Update 2021?

alle Texte überarbeitet und aktualisiert, z.B. neue deutsche RDS-Leitlinie und präbiotische Wirkung von Polyphenolen erwähnt.

### Teil A

FODMAP-arme Produkteliste aktualisiert und erweitert u.a. mit

**Vegane FODMAP-arme Proteinquellen (NM und Produkte)**

**Brotrezepte FODMAP-arm**

Weitere „Tipps und Tricks“ zum Vorgehen nach den Tests/2. Phase

**Empfehlungen zum Vorbeugen und Behandeln von unerwünschtem Gewichtsverlust in der 1. Phase**

### Teil B

(Selbst-) Assessment- Bogen überarbeitet, z.B. neu mit typischem Tag und Esstempo

Ziele und Massnahmen bei RDS und Intoleranzen

### Teil C

Stellenwert der Ernährung: Ernährungsunabhängige Beschwerden beobachten

<b>INHALT 2021</b>	<b>Seite</b>
<b>TEIL A</b>	<b>A</b>
Einleitung ins FODMAP-Konzept,	1
Reizdarmsyndrom und FODMAP, Indikation FODMAP	NEU 2019 2
Hintergrundinfos zu den FODMAP	3
Der wissenschaftliche Hintergrund; Empfehlenswerte Infoquellen	4
Drei Phasen, individuelle Planung	5
Phase 1: FODMAP-arme Ernährung geeignete/ungeeignete Nahrungsmittel	6
*	7
*	8
Zutatenliste lesen	9
*	10
Beispiele geeignete Produkte	11
*	12
*	13
*	14
*	15
FODMAP-arme Spezialprodukte; FODMAP und Gluten	NEU 2021 16
FODMAP-armes Brot	NEU 2021 17
FODMAP-arme pflanzliche Proteinlieferanten	NEU 2021 18
Pflanzliche Milchalternativen	NEU 2021 19
Pflanzliche Proteinquellen gut kombinieren	20
Einige Produkte FODMAP-arm und vegan	21
Menuplanung, Menuideen	22
*	23
Geschmackvoll Kochen ohne FODMAP	24
FODMAP-arm auswärts essen	25
FODMAP-arme Brotrezepte	NEU 2021 26
*	NEU 2021 27
*	NEU 2021 28
FODMAP-armes Frühstückmüesli	29
FODMAP-arter Getreidestängel	30
FODMAP-arme Gemüsefonds	31
Gewicht halten während der FODMAP-armen Phase	NEU 2021 32
*	NEU 2021 33
Ernährungsqualität: Genügende Nahrungsfaserzufuhr	34
Ernährungsqualität: Fünf FODMAP-arme „Superfoods“	35
FODMAP-Listen ohne Zahlen/Mengenangaben	36
*	37
*	38
Früchte- und Gemüseliste mit Monash Originalmengen	39
FODMAP-Listen FODMAP-arm und vegan	40
*	41
*	42
Vereinfachte FODMAP-Einschränkung nach Monash	43
Vereinfachte FODMAP-Einschränkung adaptierte Darstellung	44
„FODMAP-gentle“ (neue Darstellung)	NEU 2019 45
Protokoll Adherence 1. Phase inkl. Esstempo/gut kauen	NEU 2021 46
Protokoll Adherence 1. Phase klassisch	47
Protokoll Adherence 1. Phase inkl viel Platz für Bemerkungen	48
Protokoll Adherence 1. Phase inkl. Bauchbefinden	49
2. Phase: „Individuelle FODMAP-Toleranz finden“	50
Genau beobachten	51
NM-Tests	52

Planung und Durchführung der Tests		53
Vorgehen und Testmengen nach Monash	NEU 2019	54
*	NEU 2019	55
Planung und Protokoll der Test nach Monash	NEU 2019	56
*	NEU 2019	57
Vorsichtigeres Testen: Planung		58
Testmengen „Vorsichtiges Testen“		59
*		60
Planung und Protokoll. Vorsichtiges Testen		61
*		62
Testen alle 3 Tage inkl. Test-NM	NEU 2021	63
Testmengen und Test-Nahrungsmittel		64
*		65
Flexibles Testen	NEU 2019	66
Interpretation des Tests		67
Lockern generell		68
Lockern nach bestimmten Kriterien		69
Planung und Protokoll Lockern		70
Laktose: Wie weiter? vertragen	NEU 2019	71
Laktose: Wie weiter? nicht vertragen	NEU 2019	72
Laktase-Präparate		73
Fruktose: Wie weiter? vertragen	NEU 2019	74
Fruktose: Wie weiter? nicht vertragen	NEU 2019	75
*	NEU 2019	76
Polyole: Wie weiter? vertragen		77
Polyole: Wie weiter? nicht vertragen	NEU 2019	78
*		79
Oligos: Wie weiter? vertragen	NEU 2019	80
*	NEU 2019	81
Oligos: Wie weiter? nicht vertragen	NEU 2019	82
*	NEU 2019	83
*	NEU 2019	84
2. Phase: Meine bisherigen Erkenntnisse	NEU 2019	85
Übersicht und Zusammenfassung der Test 2. Phase	NEU 2019	86
3. Phase: Meine individuelle Ernährung		87
Checkliste Ausgewogenheit		88
Meine persönliche FODMAP-Ampel	NEU 2019	89
<b>TEIL B</b>		<b>B</b>
“Meine Ausgangslage“: FODMAP-spezifisches-Selbstassessment		1
*		2
Magen-Darm-Beschwerden erfassen mit dem GSRS		3
Skalierung Stärke Beschwerden und Einfluss auf LQ		4
Essprotokoll inkl. „Typischer Tag“	NEU 2021	5
Checkliste Assessment nach NCP inkl. Stichworte BS		6
*		7
Ernährungsdiagnosen bei Reizdarmsyndrom		8
ED „Veränderte GIT-Funktion“		9
Meine häufigsten Ernährungsdiagnosen bei RDS		10
FODMAP adherence scale FARS		11
Monitoring 1. Phase (Selbsteinschätzung)		12
Monitoring 1. Phase (Rückblick NM-Wahl/Compliance erfassen)		13
*		14
Beschwerden-Protokoll Entlastungsphase (1 Woche)		15
*		16

Protokoll Veränderungen der Beschwerden		17
Rückblick (Auswertung/Compliance) Eliminationsphase neutral (Selbsteinschätzung)		18
Ess-Beschwerden-Protokoll (1 Tag)		19
3. Phase: Meine Ernährungsgewohnheiten		20
*		21
Ernährungstherapie bei RDS oder Intoleranzen: Ziele und Massnahmen		22
Infos zu FOAP, FODAP, FOMAP		23
Infos zu den NM-Listen mit vier Spalten		24
Infos warum verschiedenen FODMAP-NM-Listen		25
D-A-CH Übersetzungshilfe schweizer-deutsche Begriffe		26
*		27
NICE- Guidelines Infos 2021	NEU 2019	28
*		42
ARFID – eine neue Essstörung		43
FODMAP-reiche NM nach Gruppen (Tabellen) inkl. übliche Mengen		44
*		45
*	NEU 2019	46
*		47
<b>TEIL C = Weitere Merkblätter zum Thema Reizdarmsyndrom und Verdauung</b>		<b>C</b>
Ergänzende Massnahmen bei RDS		1
Empfehlungen NICE 2016		2
Meine Ernährungsempfehlungen		3
optimieren/akzeptieren		4
Beobachtungsblatt Auslöser > Beschwerden (Nicht-Ernährungsfaktoren)	NEU 2021	5
Auslöser-Beschwerden		6
ABC-Modell		7
Langsamer essen		8
*		9
Chronisch entzündliche Darmerkrankungen und FODMAP		10
Selfcare		11
Was tun, wenn eine FODMAP-arme Ernährung nicht hilft?		12
Positives: NM, die gehen		13
Positives: Gute Tage sammeln		14
Darmflora, Pro und Präbiotika		15
„Leaky Gut“ Syndrom		16
Glutensensitivität		17
FODMAP-arm >< glutenfrei		18
Zöliakie/Sprue Diagnose		19
Glutenchallenge		20
Verdauungsbeschwerden und Zyklus		21
6 wichtige Punkte bei Funktionellen Magen-Darmerkrankungen		22
Acht wichtige Punkte im Umgang mit Nahrungsmittel-Unverträglichkeit		23
*		24
Stress und Verdauung, MBSR/Achtsamkeit, Hypnotherapie		25
Verdauung und Psyche		26
Ernährung, Stimmung, Depression		27
„Soul-Food“, „Mood-Food“		28
Natürliche Quellen von Zink, Folsäure und Magnesium, Biotin		29
*		30
Vitamin D und Verdauung		31
Zusatzstoffe und Darm		32
Sport und Verdauung		33
Ziele und Massnahmen bei Reizdarmsyndrom und Intoleranzen	NEU	34