

GUTE PILLEN – SCHLECHTE PILLEN

Unabhängige Informationen zu Ihrer Gesundheit

Ohne Einfluss der Pharmaindustrie. Ohne Werbung.

Pressemitteilung 30. Januar 2017

Neue Diät bei Reizdarmsyndrom

Studien zur FODMAP Diät reichen noch nicht –
Mangelernährung möglich

Ständige, wiederkehrende Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall und Verstopfung sind typische Symptome des Reizdarmsyndroms. Ein „Reizdarm“ ist zwar nicht gefährlich, aber sehr unangenehm und lästig. In der Öffentlichkeit und in der Wissenschaft wird derzeit die so genannte FODMAP-Diät beziehungsweise FODMAP-arme Diät diskutiert: Ist sie der goldene Schlüssel gegen die Beschwerden? **Gute Pillen – Schlechte Pillen** hat sich die Studienlage vorgeknöpft. Was folgt daraus?

FODMAP ist eine internationale Abkürzung für kurzkettige Kohlehydrate. Sie sollen die Darmfunktion ungünstig beeinflussen können und so zu Reizdarmbeschwerden führen. Eine FODMAP-arme Diät („Low-FODMAP-Diät“) besteht folglich aus Nahrungsmitteln mit wenigen kurzkettigen Kohlehydraten. Dazu gehören zum Beispiel Kopfsalat, Gurke, Tomate, Kartoffeln, Reis, Mais, Banane und Kiwi, aber auch Getreidesorten wie Hafer, Reis oder Quinoa.

Diätablauf: Während einer FODMAP-armen Diät soll man zwei bis vier Wochen komplett auf kurzkettige Kohlehydrate verzichten. Danach wird nach und nach jedes einzelne „kurzkettige“ Lebensmittel wieder ausprobiert und die Befindlichkeit dokumentiert. So sollen sich Produkte aussieben lassen, die individuell schlecht vertragen werden. Das Ziel ist, wieder möglichst beschwerdefrei und entspannt essen zu können.

Studienlage: Sprechen die vier aktuellen Studien dafür, dass eine FODMAP-arme Diät – im Vergleich mit konventionellen Ernährungsempfehlungen – tatsächlich für einen besseren und anhaltenden/dauerhaften Erfolg bringt?

Bei drei Studien wirkte sich die FODMAP-arme-Diät zwar positiv aus. Die aktuellste Studie von 2015 ergab jedoch keine bedeutsamen Erfolgsunterschiede zwischen einer FODMAP-armen Diät und einer konventionellen Reizdarm-Diät. Ob eine FODMAP-arme Diät womöglich langfristig sogar „verschlimmbessernd“ wirkt, lässt sich anhand derer Studienergebnisse bisher nicht ausschließen. Dazu war die jeweilige Studiendauer zu kurz.

Offenbar kann sowohl eine FODMAP-arme Diät als auch eine Ernährungsumstellung, die auf den konventionellen Empfehlungen für Reizdarmpatienten basiert, manchmal Beschwerden lindern. Über längerfristige Effekte sagen die Studien nichts aus.

GPSP-Tipp:

Reizdarmgeplagte sollten zuerst versuchen, ihre Ernährung anhand der konventionellen Empfehlungen (siehe dazu auch [GPSP 3/2010](#)) umzustellen. Hilft das nicht oder zu wenig, kommt eine FODMAP-arme Diät infrage.

Wichtig! Weil jedwede Diät auch das Risiko einer **Fehl- oder Mangelernährung** birgt, sollte eine langfristige Diät nur unter Anleitung von Ernährungsfachkräften (zum Beispiel Diätassistenten) durchgeführt werden. Diese arbeiten zum Teil in Arztpraxen. Manche haben sich auch in eigener Praxis niedergelassen. Fragen Sie in der Arztpraxis oder bei Ihrer Krankenkasse danach.

Mehr zum Reizdarmsyndrom und den Studien finden Abonnentinnen und Abonnenten im Originalartikel der Ausgabe GPSP 1/2017: <http://gutepillen-schlechtpillen.de/reizdarmsyndrom/>

Die Veröffentlichung dieser Mitteilung ist kostenlos unter Angabe der Quelle www.gutepillen-schlechtpillen.de oder **Gute Pillen – Schlechte Pillen** 1/2017. Über Rückmeldung oder Beleg freuen wir uns.

Redaktion **Gute Pillen – Schlechte Pillen**

August-Bebel-Str. 62

D-33602 Bielefeld

Redaktion@GP-SP.de
www.gutepillen-schlechtpillen.de

Gute Pillen - Schlechte Pillen ist ein Gemeinschaftsprojekt gegründet von: arznei-telegramm®, DER ARZNEIMITTELBRIEF und Pharma-Brief; mit Arzneiverordnung in der Praxis. Alle beteiligten Zeitschriften sind Mitglied der International Society of Drug Bulletins (ISDB).
Herausgeber: Gute Pillen, Schlechte Pillen - Gemeinnützige Gesellschaft für unabhängige Gesundheitsinformation mbH, Bergstr. 38A, 12169 Berlin, HRB 98731B Amtsgericht Berlin-Charlottenburg, Geschäftsführer: Wolfgang Becker-Brüser, Jörg Schaaber, Dr. Dietrich von Herrath. Steuernr. 29/010/70934