

Emmas Feelgood-Küche



EMMA HATCHER

Emmas Feelgood Küche

100 einfache
und leckere
Low-FODMAP-
Rezepte für
einen gesunden
Darm

riva

Liebe Leserinnen und Leser,

zuerst möchte ich feststellen, dass ich wie so viele von Ihnen bin: geschäftig, aktiv, zufrieden. Außerdem habe ich allerdings einen Darm, der sich einfach nicht an die Regeln halten will.

Doch glücklicherweise liebe ich ihn mittlerweile, und er liebt mich. Klar, es gibt Höhen und Tiefen, manchmal kämpfen wir miteinander – insbesondere, wenn es um Milkschokolade geht –, doch die meiste Zeit verbringen wir harmonisch zusammen und genießen köstliche Nahrung, die wenige so genannte FODMAPs (alles dazu lesen Sie ab Seite 20) enthält.

Auf Speisen zu verzichten, die viele FODMAPs enthalten, muss nicht schwer sein. In diesem Buch werde ich erläutern, wie ein FODMAP-freundliches Leben funktioniert, und meine Lieblingsrezepte mit Ihnen teilen. Ein gesunder Darm kann eine sehr große Auswirkung auf Ihr Leben haben, und ich hoffe, dieses Buch wird Ihres genauso zum Positiven verändern, wie es bei mir der Fall war.

Viel Vergnügen und alles Liebe,

Emma



VORWORT DES »FODMAP FRIENDLY«-TEAMS



Vor einiger Zeit hat Emma Hatchers Blog unsere Aufmerksamkeit erregt. Dort präsentiert sie nicht nur schöne, positive und freundliche Bilder: Ihre Persönlichkeit scheint durch den Inhalt, den sie bietet. An erster Stelle steht ihre Leidenschaft, anderen Menschen mit Lebensmittelunverträglichkeiten zu helfen, und wir konnten spüren, dass das der Beginn von etwas ganz Großem war.

Wir trafen Emma zum ersten Mal in London, als wir 2015 von Melbourne kommend an »FODMAP Friendly« arbeiteten. Seitdem haben wir unsere Beziehungen zueinander erweitert, mit dem Ziel, das Wort FODMAP zu verbreiten und sowohl eine enge Freundschaft als auch Gelegenheiten zur Zusammenarbeit aufzubauen.

Emma weiß aus eigener Erfahrung, wie lästig es sein kann, an einem Reizdarmsyndrom (RDS) oder auch nur unter einigen seiner Symptome zu leiden. Und wir sind sicher, so geht es auch vielen unserer Leser.

Tatsächlich ist eine von sieben Personen chronisch vom Reizdarmsyndrom betroffen. Aus medizinischer Sicht handelt es sich um ein Leiden des Dickdarms und eine chronische Erkrankung, die eine langfristige Behandlung erfordert. Zu den Symptomen zählen Krämpfe, Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall und Verstopfung. Toll, nicht wahr? Selbst wenn bei Ihnen keine Reizdarm-Diagnose gestellt worden ist, kann es gut sein, dass auch Sie schon einige dieser Symptome nach dem Essen wahrgenommen haben.

Die gute Nachricht ist, dass eine Vorgehensweise entdeckt wurde, die bei über 70 Prozent aller Betroffenen zu einer Verbesserung führt.

Studien haben in den letzten beiden Jahrzehnten gezeigt, dass FODMAP-Zucker (was das ist, erfahren Sie ab Seite 20) Symptome wie bei einem Reizdarmsyndrom auslösen, da der Körper nicht in der Lage ist, sie in den ersten Stadien der Verdauung aufzuspalten. Diese Zucker werden im Dünndarm schlecht aufgenommen und gelangen folglich in den Dickdarm, wo sich Bakterien mit ihnen auseinandersetzen – ein Vorgang, der als Fermentation bezeichnet wird. Da-

durch entstehen Gase, die zu vielen unangenehmen Symptomen wie den bereits erwähnten im Verdauungstrakt führen können.

Zahlreiche Untersuchungen haben bei der Behandlung des RDS immer wieder die generelle Wirksamkeit einer Ernährungsweise mit wenigen FODMAPs bestätigt. Zu den wichtigsten Beispielen zählen in diesem Zusammenhang:

- Eine australische Studie, die gezeigt hat, dass 85 Prozent der Patienten mit Einführung einer FODMAP-armen Ernährung zur Behandlung ihres Reizdarmsyndroms von einer Linderung der Symptome berichteten (Shepherd et al, 2006).
- Eine klinische Studie des King's College London (Staudacher, 2011) über die Behandlung des RDS, die gezeigt hat, dass die Durchführung einer FODMAP-armen Diät über einen Zeitraum von sechs Wochen bei 78 Prozent der Patienten eine Verbesserung brachte.
- Eine klinischer Versuch, der von Ärzten an der »University of Michigan Health System« durchgeführt wurde und nach vier Wochen zu dem Ergebnis kam, dass der Anteil der Patienten mit einer deutlichen Verbesserung der Intensität ihrer RDS-Symptome und ihrer Lebensqualität in der Gruppe mit einer FODMAP-armen Ernährung beträchtlich höher war als in der Vergleichsgruppe – 61 Prozent versus 27 Prozent.

Infolgedessen gilt die Umstellung auf eine FODMAP-arme Ernährung heute weltweit als empfehlenswerte Behandlung für das Reizdarmsyndrom. Dieser Ansatz wird nun von Gesundheitsexperten auf der ganzen Welt befürwortet und wurde kürzlich in die Richtlinien des »National Institute for Health and Care Excellence« (NICE, Institut des britischen Gesundheitsministeriums) aufgenommen, das in Großbritannien wissenschaftlich abgesicherte Empfehlungen für die Gesundheit und Pflege ausspricht.

Eine Ernährungsweise mit wenigen FODMAPs erfordert Engagement, doch dieses Buch wird es Ihnen erleichtern. Die Diät selbst besteht aus drei Phasen – Ausschluss, Wiedereinführung und Beibehalten –, die sich aus der Erforschung und den

Erkenntnissen rund um die Behandlung des Reizdarmsyndroms durch eine Reduzierung der FODMAPs ergeben haben.

Während Sie diese drei Phasen durchlaufen und die Menge der FODMAPs in Ihrer Nahrung reduzieren, haben die Wände Ihres Darms eine Chance, sich zu regenerieren und zu heilen. Das Endziel besteht darin, so frei wie möglich zu leben und zu essen, mit den geringsten Einschränkungen, die für Sie akzeptabel sind. Je mehr FODMAPs Sie nach der Heilungschance für Ihren Darm wieder in Ihre Ernährung aufnehmen können, ohne dass Symptome auftreten, desto gesünder (und zufriedener) wird Ihr Darm wahrscheinlich sein.

Neben der Ernährung spielt beim Reizdarmsyndrom auch der Stress eine große Rolle. Es kann schwierig sein, mit den damit verbundenen Symptomen umzugehen, was wiederum das Stressniveau steigern kann. Leider geht der Stress dann mit einer Verschlimmerung der Symptome einher, wodurch sich auch die Gesamtsituation verschlechtert. Die Scham und die Hilflosigkeit, die mit gastrointestinalen Symptomen verbunden sind, können zu einer gesellschaftlichen Isolation führen: Situationen, die ein gemeinsames Essen und Trinken mit einschließen, können sich wie ein Albtraum anfühlen, und manchmal ist es schlicht einfacher, sie aus Angst vor möglichen Symptomen zu meiden.

Es gibt auch in zunehmendem Maße Untersuchungen über die Verbindung zwischen einem insgesamt gesunden Darm und Depressionen, aufgrund der Interaktion der zentralen Nervensystemfunktion im Gehirn mit den Verdauungsprozessen im Körper. Diese Verbindung ist als »Darm-Hirn-Achse« bekannt und ein ständig wachsender Forschungsbereich, der uns größere Einblicke in die Beziehungen zwischen Gefühlen, Lebenssituationen und Immunsystem im Darm liefert.

Aus diesem Grund und da Sie Ihren Darmwänden die Gelegenheit zur Regeneration und Heilung geben sollten, kann die Einführung einer FODMAP-armen Diät auch dazu führen, Symptome wie Stress und Ängste zu reduzieren.

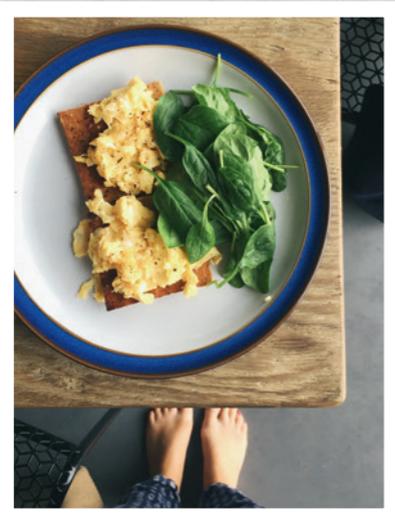
Und wer sind wir? »FODMAP Friendly« ist weltweit das einzige registrierte Zertifizierungswarenzeichen, das den Gehalt

von FODMAPs auf abgepackten Nahrungsmitteln bestätigt. Unsere Aufgabe ist es, Lebensmittel zu testen und ihren FODMAP-Status anzugeben. Jede Nahrung wird unabhängig in einem zugelassenen wissenschaftlichen Labor von einem Team aus qualifizierten Wissenschaftlern und Technikern geprüft. Die FODMAP-Schwellen wurden in Übereinstimmung mit den entsprechenden Forschungsergebnissen festgelegt. Lebensmittel, bei denen die Werte unter den festgelegten Schwellenwerten liegen, gelten als für die Zertifizierung geeignet und können das grüne »FODMAP Friendly«-Logo tragen. Dieses Logo ist auf der Verpackung zu sehen und soll den Spekulationen beim Einkauf im Lebensmittelmarkt, beim Lesen der Etiketten und bei den verwirrenden Zutatenlisten ein Ende setzen! Das grüne »FODMAP Friendly«-Logo ermöglicht es Ihnen, Produkte auszuwählen, von denen Sie wissen, dass sie im Hinblick auf ihren FODMAP-Gehalt von unabhängiger Seite getestet worden sind, sodass Sie sie bedenkenlos zu sich nehmen können.

Unser Ziel ist es, die öffentliche Aufmerksamkeit und das Verständnis für den Umgang mit dem Reizdarmsyndrom zu steigern und dafür zu sorgen, dass eine FODMAP-arme Diät sich leichter umsetzen lässt. Als Emma und der Verlag Hodder & Stoughton uns gefragt haben, ob wir Co-Autoren dieses Kochbuchs werden wollten, freuten wir uns sehr über die Aussicht auf eine Zusammenarbeit – und waren begeistert von den Rezepten! Emmas persönliche Geschichte, ihre Tipps und Tricks für alle Lebenslagen sowie die Informationen, die wir zu diesem Buch beigesteuert haben, werden Ihnen zeigen, dass Sie nicht allein sind, dass die Gesundheit des Darms wichtig ist, dass Sie Ihre Symptome in den Griff bekommen können und dass Sie weiterhin wirklich köstliche Speisen zu sich nehmen dürfen!

Wir hoffen, »Emmas Feelgood-Küche« wird Ihnen gefallen.

Das »FODMAP Friendly«-Team



Meine Geschichte

Um ehrlich zu sein: Die Diagnose von Lebensmittelunverträglichkeiten, eines Reizdarmsyndroms oder einer anderen Verdauungsstörung ... NERVT! Ein empfindlicher Darm ist nicht toll, und meiner ist – wie bei vielen von Ihnen auch – empfindlich, solange ich denken kann.

Wir reden nicht wirklich darüber, denn das macht einfach keinen Spaß. Niemand mag Därme. Schon das Wort allein lässt mich ein wenig erschauern, und obwohl bei mir im Alter von vierzehn Jahren ein Reizdarmsyndrom diagnostiziert worden ist, rede ich, darauf angesprochen, mit gedämpfter Stimme von »RDS«. Als ob die Abkürzung und die rasche Beendigung des Themas es in der Öffentlichkeit ein wenig akzeptabler und politisch korrekter machen würden.

Doch leider können Sie bestimmte Situationen nicht gesellschaftsfähiger machen – dass Sie beispielsweise den Geburtstag eines Freundes früh verlassen müssen, weil Ihr Magen sich um gut 20 Zentimeter ausgedehnt hat und Sie sich vor Schmerzen krümmen; oder dass Sie einen Abend im Restaurant auf der Toilette statt am Tisch sitzend verbringen, weil Ihr harmlos klingendes Gericht Schäden in Ihrem Inneren verursacht. »Ich habe die ganze Nacht nicht geschlafen, weil mein Darm wirklich gelitten hat.« hat nicht denselben Stellenwert wie »Ich habe eine schreckliche Erkältung/eine fiese Migräne und fürchte, dass ich das heute nicht schaffen werde.«.

Vielleicht geht es Ihnen wie mir: Wenn die Symptome kräftezehrend – und einfach nur lästig – waren, wollte ich weder zur Arbeit gehen, noch mich weit weg bewegen. Ich hasste es, bei meinen lieben Freunden zu Hause zum Abendessen eingeladen zu sein und erklären zu müssen, warum ich dies oder jenes nicht essen konnte, und ich war immer vorsichtig mit dem Besuch eines Festivals oder einer Party, wenn mein Darm rumorte – man kann ja nie wissen. Selbst das Völlegefühl und die Trägheit nach jeder Mahlzeit waren frustrierend. Kommt Ihnen das bekannt vor?

Als ich fünfzehn Jahre alt war, schlug mein Arzt mir zum ersten Mal vor, auf Weizen zu verzichten, und ich nutzte die Gelegenheit in der Hoffnung, das könnte meine Schmerzen lindern. Es half mir zwar für ungefähr ein Jahr, doch dann begannen die Symptome erneut, sich bemerkbar zu machen. Ich musste wieder zum Arzt gehen. Jedes Mal schlug er mir ein neues Lebensmittel vor, das ich weglassen sollte, und jedes Mal hatte die Einschränkung nur begrenzt Erfolg. Ich erlebte Phasen mit guten und schlechten Wochen und merkte rasch, dass auch Stress eine sehr große Rolle spielte. Ich versuchte

alles – von einer Änderung der Essenszeiten bis hin zu anderen Portionsgrößen –, doch nichts half langfristig.

Erst als ich einundzwanzig Jahre alt war und noch immer unter schrecklichen Symptomen litt, bestätigten mehrere Krankenhausaufenthalte, dass eine Glutenunverträglichkeit und das Reizdarmsyndrom die Hauptschuldigen meiner Krankheit waren, und ein Ernährungsberater schlug mir eine FODMAP-arme Diät vor.

Innerhalb von zwei Wochen veränderte sich mein Leben komplett.

Die lästigen Magenschmerzen und Blähungen waren ebenso weg wie die ständigen Gedanken: »Oh Mann, was hat es diesmal ausgelöst?« Ich fühlte mich weniger gestresst, ich hatte mehr Energie, und ich war zufriedener, weil ich nicht dauernd von meinem Darm frustriert war! Ich hatte davor nicht wahrgenommen, wie sehr er mein Leben schon seit meiner Jugendzeit beeinträchtigt hatte.

Das einzige Problem bestand darin, dass diese unglaubliche Diät noch relativ unbekannt zu sein schien. Die Informationen, die ich damals von meinem Ernährungsberater erhielt, füllten lediglich ein wenig inspirierendes, vielseitiges Merkblatt; und bei meiner Recherche stellte ich schnell fest, dass es an einfachen, nährstoffreichen Rezepten fehlte, die zugleich gesund und FODMAP-arm waren.

Die traditionellen, gesunden Rezepte, die ich fand, enthielten häufig viele FODMAPs. Und die (wenigen) existierenden FODMAP-armen Rezepte waren fettreich, allesamt äußerst fleischlastig und enthielten eine Menge verarbeiteter Zutaten. Ich wollte aber nicht nur Symptome vermeiden, sondern auch einen gesunden und gut genährten Darm haben sowie wirklich tolle, leckere Speisen essen. Und ich weigerte mich zu glauben, dass man nicht alle drei Punkte unter einen Hut bringen konnte.

Also schloss ich mich in die Küche ein und begann zu kochen. Ich ermunterte (mit sanftem Druck) meine Familie und Freunde, meine Kreationen zu probieren, und die großartigen Reaktionen, die ich erhielt, waren ebenso klasse wie mein Wohlbefinden.

Ich rief einen Blog mit dem Titel »She Can't Eat What?!« (Sie kann WAS nicht essen?!) ins Leben und füllte ihn mit meinen Erfahrungen und den einfachen, gesunden und FODMAP-armen Rezepten, die ich zubereitete. Mein Wissen rund um die FODMAP-freundliche Küche – und meine Leidenschaft für das Essen – wollte ich teilen, anderen helfen, und während meiner





Beschäftigung mit dem Thema dazu beitragen, für ein besseres Verständnis von Verdauungsstörungen und Lebensmittelunverträglichkeiten in Großbritannien zu sorgen.

Ich hatte keine Ahnung, wie viele Menschen einen empfindlichen Darm hatten, unter dem Reizdarmsyndrom oder anderen Verdauungsstörungen litten, bis ich begann, darüber zu sprechen. Ich erhielt Nachrichten von Personen aus aller Welt, die mir mitteilten, wie toll es war, nun mehr Informationen und einfache, alltagstaugliche Rezepte zu bekommen. Diese Menschen sind so kraftvoll, vergnügt und authentisch – wahrscheinlich weil sie verstehen können, was der jeweils andere durchgemacht hat.

EINE NEUE ERNÄHRUNGSPHILOSOPHIE

Ich esse unglaublich gern. Wirklich. Oft witzelte ich, dass ich gelernt habe, köstliche FODMAP-freundliche Speisen zuzubereiten, weil ich gierig bin und ein Leben ohne leckeres Essen nicht aushalten könnte. Doch in einer immer geschäftigeren Welt mit zunehmendem Druck und Stress war es tatsächlich nie wichtiger als jetzt, über das nachzudenken, was wir essen – und wie es unsere Gesundheit beeinflusst. Es gibt zwar viele Aspekte, die bei einem gesunden Darm eine Rolle spielen, doch der Nahrung kommt die größte Bedeutung zu.

Das Reizdarmsyndrom oder ein empfindlicher Darm beeinträchtigen so viele Betroffene überall auf der Welt. Durch das Bloggen, durch Treffen und Gespräche mit Menschen habe ich erkannt, wie viele von uns ihre Symptome ignorieren. Wir sind so beschäftigt, und die Beschwerden sind so normal geworden, so sehr Routine, dass wir fast vergessen, dass sie da sind. Wir sind sehr von unserem Körper und unserem Bauch abgeschnitten – da nehme ich mich nicht aus; und wenn ich in der Arbeit stark beschäftigt und dann abends unterwegs bin, können schon mal ganze vierundzwanzig Stunden vergehen, ohne dass ich einen Moment Zeit hatte, darüber nachzudenken, was ich gegessen habe oder wie sich mein Darm fühlt.

Viele von uns essen Woche für Woche dieselbe Fertignahrung und sind außerordentlich beschäftigt. Doch was wir essen, wie wir es essen und zubereiten, gehört zweifellos zu den wichtigsten Dingen, die wir für unsere Gesundheit tun können. Eine gute Beziehung zur Nahrung aufzubauen ist entscheidend, und ich möchte gegen die Vorstellung angehen, dass Kochen kompliziert, langweilig oder zeitaufwendig sein muss, insbesondere wenn es darum geht, einen empfindlichen Darm zu versorgen.



Unsere Verdauung entscheidet über die Gesundheit jeder Zelle in unserem Körper. Eine starke, effektive Verdauung kann zu einem hohen Energieniveau, einer strahlenden Haut, tiefem Schlaf und guter Laune führen, während eine schlechte Verdauung und ein unzufriedener Darm ein niedriges Energieniveau, Akne, schlechten Schlaf, Stimmungsschwankungen, Unruhe und mangelndes Selbstvertrauen zur Folge haben können. Sie können die nährstoffreichste Nahrung zu sich nehmen, die es überhaupt gibt, mit einer Menge Blattgemüse und frischem Obst, doch wenn Ihr Körper nicht in der Lage ist, all das Positive aufzunehmen, kann er es leider nicht verwerten.

DIESES BUCH

Ob Sie erst kürzlich die Diagnose RDS erhalten haben oder eine ähnliche Verdauungsstörung bei Ihnen festgestellt worden ist, ob Sie schon seit Jahren mit einem empfindlichen Darm zu kämpfen und keine Ideen mehr haben oder ob Sie nun feststellen, dass Ihr Bauch einfach ein bisschen liebevolle Pflege benötigt – dieses Buch wird Ihnen alle Informationen über die FODMAP-arme Ernährung liefern, die Sie brauchen, sowie über 100 FODMAP-arme Rezepte für ein gesundes, alltägliches Leben.

Vom Frühstück bis zum Abendessen und alles, was dazwischen liegt: Ich habe dieses Buch nicht nur geschrieben, um Ihnen zu zeigen, wie Sie köstliche Speisen mit den Nahrungsmitteln, die Sie essen können, zubereiten (und das sind übrigens immer noch viele!), sondern ich möchte Ihnen auch eine



neue, stressfreie und moderne Art vorstellen, für Ihren empfindlichen Darm zu kochen, die zugleich einfach und umfassend ist.

»Emmas Feelgood-Küche« ist in Lebensstil-Kapitel unterteilt, um Sie leichter durch das alltägliche Kochen zu begleiten. Ich habe Rezepte kreiert, die allesamt flexibel und anpassungsfähig sind. Dieser Ansatz ist von wissenschaftlicher Forschung untermauert, doch es ist wichtig zu wissen, dass jeder Mensch und jeder Darm individuell verschieden sind. Ich kann Ihnen also sagen, welche Nahrungsmittel ich nun vertrage, nachdem ich die drei Phasen durchlaufen habe, doch Toleranzschwellen können ganz anders aussehen. Sie selbst kennen Ihren Körper und Ihren Darm besser als jeder andere, und deshalb sollten Sie auf ihn hören und wahrnehmen, wie er auf verschiedene Nahrungsmittel reagiert. Spielen Sie mit den Rezepten, passen Sie sie an und ändern Sie sie ab, bis sie für Sie geeignet sind.

Bei dieser Art, sich zu ernähren, geht es nicht um einen Verzicht, sondern darum, wieder die Kontrolle zu übernehmen, damit Sie jene lästigen Symptome in den Griff bekommen. Meine Hoffnung ist, dass dieses Buch Ihnen eine Auswahl an gesunden, einfachen und FODMAP-freundlichen Rezepten zur Verfügung stellt, die Sie als Grundlage nutzen können. Denn wenn Sie Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien oder einen empfindlichen Darm haben, sollten Sie sich beim Essen nicht eingeschränkt fühlen! Jeder verdient es, gesund und zufrieden zu sein – und Donuts zu essen (Seite 190).

Allerdings wird es gerade anfangs nicht ganz einfach werden. Sie müssen sich wirklich engagiert darum kümmern, Ihren Darm zu unterstützen und ihm die Chance zur Heilung zu geben. Möglicherweise machen Sie Fehler und leiden an manchen Tagen unter ein paar Symptomen – doch ich verspreche Ihnen: Die Welt geht nicht unter, wenn Sie es mal vermasseln, und schließlich werden Sie sich besser und zuvorsichtiger fühlen. Sobald Ihr Verdauungssystem wieder auf dem richtigen Weg ist und die Chance gehabt hat zu heilen, können Sie nach und nach Lebensmittel wieder in Ihre Diät einführen; und vielleicht stellen Sie sogar fest, dass Sie mehr von ihnen vertragen als zuvor.

Es ist also an der Zeit, auf Ihren Körper und Ihren Darm zu hören und zu lernen, welche Nahrung am besten für Sie ist! Das sind die Lebensmittel, die Sie lächeln lassen und Ihren Bauch rundum zufrieden machen.

Willkommen in meiner Küche!



REIZDARMSYNDROM UND NAHRUNGSMITTEL- UNVERTRÄGLICHKEITEN

Innerhalb der vergangenen zehn Jahre ist das Reizdarmsyndrom (RDS) zu einer der am weitesten verbreiteten Erkrankungen geworden; einer von drei Menschen leidet regelmäßig unter Blähungen.

DOCH WAS IST DAS RDS EIGENTLICH?

Die medizinische Definition des Reizdarmsyndroms besagt, dass es sich um eine gängige Krankheit des Dickdarms (Colon) handelt. Üblicherweise verursacht sie vor allem Krämpfe, Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall und Verstopfung (ich sagte Ihnen ja, dass es nicht toll ist). Das RDS ist eine chronische Erkrankung, die eine langfristige Behandlung erfordert. Bei den meisten Menschen wurde keine einzelne Ursache festgestellt, die das RDS oder einen empfindlichen Darm erklären könnte. Als Trigger kann ein Gefühl oder manchmal auch eine Krise gewirkt haben – entweder im Darm wie eine Magen-Darm-Entzündung oder ein traumatisches Lebensereignis.

WAS VERURSACHT RDS-SYMPTOME UND WARUM KOMMEN SIE SO HÄUFIG VOR?

Die Forschung hat in den vergangenen 20 Jahren gezeigt, dass FODMAP-Zucker, die in zahlreichen verschiedenen Lebensmitteln vorkommen, erwiesenermaßen Symptome auslösen, die denen eines Reizdarms gleichen. Das liegt daran, dass der Körper nicht in der Lage ist, sie aufzuspalten, sodass als Reaktion diese Symptome auftreten.

Nachdem diese Zucker den Magen passiert haben, werden sie im Dünndarm nicht ordentlich verdaut und gelangen in den Dickdarm, wo eine Vielzahl an Bakterien angesiedelt ist. Diese Bakterien »ernähren« sich von dem schlecht aufgenommenen Zucker, was zu einer Fermentierung führt. Dabei entsteht Gas, das wiederum eine Reihe unangenehmer Symptome verursachen kann wie Blähungen, Völlegefühl und Magendruck – so als ob jemand versuchen würde, Ihre Innereien auszuwringen –, außerdem Magenschmerzen und Verstopfung. Da Ihr Darm freundlicherweise versucht, die Dinge für Sie auszugleichen, wird außerdem häufig vermehrt Wasser in den Dickdarm transportiert, um dem Körper beim Verdauungsprozess zu helfen, was zu Durchfall führen kann. Toll.

Wie ernst die Symptome sind, ist individuell und auch im Laufe der Jahre einer Erkrankung sehr unterschiedlich. Beim RDS handelt es sich weder um eine Reaktion des Immunsystems noch um eine Allergie, sondern eher um eine Lebensmittelunverträglichkeit. Die Symptome können auch als physiologische Reaktion auf Stress, Alkohol und andere Lebensereignisse auftreten.

DIE VERBINDUNG ZWISCHEN GEHIRN UND DARM

Studien haben gezeigt, dass das Stressniveau und die emotionale Gesundheit Auswirkungen auf uns RDS-Patienten haben können. Ursache ist die sogenannte Darm-Hirn-Achse: Forscher haben herausgefunden, dass es eine Verbindung zwischen der Funktion unseres zentralen Nervensystems im Gehirn und dem Verdauungsprozess im Gastrointestinaltrakt gibt. Ein faszinierendes Forschungsgebiet, das ständig wächst; auf Seite 226 werde ich mich eingehender mit Achtsamkeit und Stressreduzierung beschäftigen.

MORBUS CROHN, ZÖLIAKIE UND ANDERE VERDAUUNGSSTÖRUNGEN

In jüngster Zeit gab es Studien, die sich mit der Verbindung zwischen FODMAPs und ihrer Fähigkeit beschäftigen haben, Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa zu helfen. Obwohl diese beiden Krankheiten einen besonderen Behandlungsplan erfordern und im Allgemeinen schlimmer als ein Reizdarm sind, haben Studien gezeigt, dass eine FODMAP-arme Ernährung auch den von CED Betroffenen helfen kann, Verdauungsprobleme zu lindern.

Im Gegensatz zu RDS und CED handelt es sich bei Zöliakie um eine Autoimmunkrankheit (wie eine Allergie). Sie beschädigt die Darmwände und zwingt den Körper zur Produktion von Antikörpern. Die Folge: Betroffene müssen alle Nahrungsmittel von ihrem Speiseplan streichen, die Gluten (Klebereiweiß) enthalten. Manchmal reicht aber selbst das nicht, um alle Beschwerden zum Verschwinden zu bringen. Viele Zöliakieerkrankte finden heraus, dass in diesem Fall eine FODMAP-arme Ernährung hilft, trotz Glutenverzichts andauernde Verdauungsprobleme zu reduzieren.

DAS TABU RUND UM DIE SYMPTOME BRECHEN

Für viele Menschen ist es immer noch sehr schwierig, über Verdauungsstörungen zu sprechen. Klöthem sind nach wie vor eher tabu – und das ist schon in Ordnung: Ich will nicht dafür plädieren, dass wir jedem detailliert über unsere Ausscheidungen berichten sollten. Doch wir scheuen uns noch immer, über das RDS zu reden, und neigen dazu, unseren Darm und seine Beschwerden aus Scham zu ignorieren.

Es wird Zeit, der Darmgesundheit Priorität einzuräumen! Sie kennen Ihren Körper besser als jeder andere; und in diesem Buch geht es nicht nur darum, dass SIE die Kontrolle über Ihren empfindlichen, heiklen Darm übernehmen (mithilfe des Rats von Gesundheitsexperten und der Rückversicherung bei Medizinern, sofern erforderlich) und die Symptome zu lindern. Dieses Buch soll auch dazu beitragen, dass Sie sich wohler und selbstbewusster fühlen, wenn Sie mit anderen Menschen über Ihre Beschwerden sprechen.



DIE FODMAP-ARME KÜCHE

WAS SIND DENN FODMAPS EIGENTLICH?

FODMAP ist ein Akronym und steht für:

Fermentierbare – also schnell von Bakterien im Dickdarm aufgespaltene (fermentierte, vergorene)

Oligosaccharide – Fruktane und Galacto-Oligosaccharide (Weizen, Zwiebeln, Knoblauch, Bohnen)

Disaccharide – Laktose (Milch, Eis)

Monosaccharide – Fruktose (Äpfel, Birnen, Honig)

And (und)

Polyole – Mehrwertiger Alkohol (Zuckeralkohol) wie Sorbitol und Mannitol (Pilze, Aprikosen, Zuckeraustauschstoffe in Kaugummi).

Ich weiß, das klingt kompliziert. Doch eigentlich handelt es sich nur um komplexe Bezeichnungen für eine Sammlung von Molekülen (kurzkettige Kohlenhydrate und Zuckeralkohole), die natürlicherweise in Lebensmitteln und in Lebensmittelzusatzstoffen vorkommen. Denken Sie einfach nur daran, dass »Saccharide« ein anderer Begriff für Zucker ist. Monosaccharide sind Einfachzucker, Disaccharide sind Zweifachzucker, und Polysaccharide bestehen aus mehr als zehn Einfachzuckern. Unter Polyolen hingegen versteht man Zuckermoleküle mit Alkohol-Seitenketten. (Keine Sorge – es wird keinen Test geben, bei dem dieses Wissen abgefragt wird! Sie können sich dies merken, müssen es aber nicht.)

UND WORUM GEHT ES BEI DER DIÄT?

Eine FODMAP-arme Ernährungsweise wird heutzutage international als die effektivste Diättherapie bei RDS und anderen lästigen Darmleiden empfohlen. Eine Ernährung mit wenigen FODMAPs kann nachgewiesenermaßen sowohl Verdauungsbeschwerden als auch gleichzeitig oft auftretende Symptome wie Erschöpfung, Lethargie und Konzentrationsschwäche lindern. Das Prinzip einer FODMAP-armen Diät bei RDS besteht darin, FODMAP-reiche Nahrung einzuschränken und für den Betroffenen individuell herauszufinden, wo seine persönlichen Toleranzschwellen liegen. Das bedeutet, dass Sie sich die Diät für Ihre ganz persönliche Situation maßschneidern können, sodass sich infolgedessen die mit RDS oder anderen Erkrankungen einhergehenden Darmsymptome bessern.

Denken Sie dabei immer daran: Es geht nicht darum, sich für eine endlos lange Zeit einzuschränken. Das Endziel ist, dass Sie so frei wie möglich essen und leben können, mit den geringst möglichen Einschränkungen. Je mehr FODMAPs Sie wieder in Ihre Ernährung aufnehmen können, ohne dass Symptome ausgelöst werden, desto gesünder wird Ihr Darm wahrscheinlich sein.

JEDER IST ANDERS

Die kurzkettigen Kohlenhydrate bzw. FODMAPs sind in der alltäglichen Nahrung enthalten und auch für Gesunde nicht besonders empfehlenswert. Doch es hängt von Ihrem Darm ab, ob und wie gut Sie diese Form von Kohlenhydraten vertragen. Diese Stoffe kann der Darm nur mit Mühe aufnehmen; er dehnt sich daher relativ stark aus. Bei Menschen mit einem Reizdarmsyndrom oder aus anderen Gründen sehr empfindlichem Darm trägt diese Dehnung zu den oft sehr starken Schmerzen bei.

Selbst Betroffene reagieren aber nicht immer und alle gleich. Viele können ein paar FODMAPs vertragen, während bei anderen möglicherweise alle FODMAPs Symptome auslösen können. Nicht jeder hat Probleme mit sämtlichen verschiedenen FODMAP-Gruppen; deshalb ist es wichtig, mit einem Ernährungsberater oder Diätspezialisten zusammenzuarbeiten, um herauszufinden, welche Nahrung tatsächlich als Auslöser wirkt. Durch die Kontrolle und den bewussten Umgang mit den Lebensmitteln, die FODMAPs enthalten und Ihre Symptome auslösen, sollten Sie in der Lage sein, Ihre RDS-Symptome zu lindern oder sie sogar ganz loszuwerden. Hurra!

IST EIN FODMAP-ARMER LEBENSSTIL FÜR MICH GEEIGNET?

Die Ausschluss- und Wiedereinführungsphase der Diät sind recht komplexe Prozesse. Deshalb empfehle ich, dass Sie einen Fachmediziner zurate ziehen. Das ist auch wichtig, um andere Verdauungskrankheiten wie Zöliakie und chronisch-entzündliche Darmerkrankungen verlässlich auszuschließen, und damit alle relevanten Tests erledigt werden.

Nach dem Ausschluss anderer Krankheiten können Sie auch einen Atemtest machen. Er kann genaue Hinweise darauf geben, welche Zucker in Ihrer Nahrung Ihnen nicht bekommen. Von dieser Grundlage aus können Sie ermitteln, welche Zuckerarten Sie am schlechtesten aufnehmen, und Ihre FODMAP-arme Reise zur Verbesserung Ihrer Symptome starten.

ENTHÄLT EINE FODMAP-ARME ERNÄHRUNG GLUTEN?

Im Gegensatz zu einer viel verbreiteten Meinung zählt Gluten nicht zu den FODMAPs. Zwar empfahlen viele Mediziner vor der Entdeckung der FODMAPs Reizdarmpatienten, die nicht an Zöliakie litten, eine glutenfreie Diät zur Reduzierung ihrer Symptome. Dies wurde auch mir geraten.

Man nahm nämlich an, dass das im Getreide enthaltene Gluten die RDS-ähnlichen Symptome auslöste. Heute weiß man, warum der Verzicht auf Gluten selten den erwünschten Erfolg brachte: Gluten ist in allen Getreidesorten enthalten; Weizen enthält aber zusätzlich große Mengen Fruktane, die zu den FODMAPs gehören. Sie (und nicht das Klebereiweiß) sind meistens der wahre Übeltäter beim Reizdarmsyndrom. Dass der Verzicht auf alle Getreide andererseits auch manchmal Besserung brachte, lag also vor allem daran, dass die Betroffenen die Fruktane im Weizen nicht mehr zu sich nahmen.



EIN GENAUERER BLICK AUF FODMAPS

GEEIGNETE UND ZU MEIDENDE LEBENSMITTEL

Diese Liste ist keineswegs vollständig, liefert Ihnen aber einen Überblick über den FODMAP-Gehalt verschiedener Lebensmittel, sodass Sie verstehen, warum bestimmte Zutaten in welchen Mengen bei den Rezepten dieses Buches Verwendung finden. Die Übersicht dient nur als Leitfaden: Jeder hat eine andere Toleranzschwelle. Nur weil ein Nahrungsmittel als FODMAP-reich aufgeführt ist, heißt das noch nicht unbedingt, dass Sie es niemals essen können. Umgekehrt gilt auch, wenn ein Lebensmittel wenige FODMAPs enthält, muss das nicht bedeuten, dass Ihr Darm es immer verträgt. Experimentieren Sie also (ohne Risiko!), um herauszufinden, was für Sie am besten ist, und scheuen Sie sich nicht, die Rezepte so anzupassen, dass sie für Sie geeignet sind.

OBST

Im Allgemeinen gilt, dass Steinobst FODMAP-reich ist, ebenso Wassermelonen und andere Früchte wie Brombeeren. Doch es gibt noch viele weitere Obstsorten, die Sie essen können. Trockenfrüchte enthalten ebenfalls eine höhere Konzentration an FODMAPs, sodass es oft am besten ist, sie nur in kleinen Portionen zu verzehren oder auch ganz zu meiden.

GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTE

Bei Gemüse gibt eine große Menge FODMAP-arter Sorten. Die grünen Teile von Lauch und Frühlingszwiebeln enthalten wenige FODMAPs und liefern viel Aroma. Leider sind die meisten Hülsenfrüchte reich an FODMAPs – doch Linsen und Kichererbsen aus der Dose können für den Darm leichter verträglich sein, da die FODMAPs von der Flüssigkeit in der Dose ausgewaschen werden und durch das Abspülen vor dem Verzehr mehr oder weniger völlig entfernt werden können. Achten Sie aber darauf, die empfohlenen Portionsgrößen einzuhalten.

GETREIDE UND MEHL

Es wird häufig angenommen, dass eine FODMAP-arme Diät auf Getreide, Müsli und Mehl verzichtet. Das ist ein Irrtum: Sofern Sie nicht unter Zöliakie leiden, sollten Sie zumindest Getreide und Roggen nicht vollständig abschreiben. Viele Menschen mit einem empfindlichen Darm vertragen selbst Weizen gut, zumindest in kleinen Mengen. Sie können ohne Probleme eine Scheibe Toastbrot essen oder Ihren Fisch in etwas Weizenmehl wenden, ohne davon Beschwerden zu bekommen. Andere reagieren auf Weizenmehl mit Unverträglichkeitssymptomen. Probieren Sie aus, wie es Ihnen damit geht, und passen Sie Ihren Verzehr von Produkten aus Weizenmehl entsprechend an.

Glutenfreies Brot brauchen Sie bei einem RDS bzw. einem empfindlichen Darm also eigentlich nicht. Viel wichtiger ist, dass Brot und Gebäck möglichst keine FODMAP-reichen Zusatzstoffe wie Glukosesirup, Honig und Zichorie/Inulin enthalten, die häufig von Lebensmittelproduzenten verwendet werden, um den Ballaststoffgehalt zu steigern.

MILCHPRODUKTE UND MILCHFREIE ERSATZPRODUKTE

Es wird Sie freuen zu hören, dass eine FODMAP-arme Diät nicht auf Milchprodukte verzichtet! Es ist lediglich die Laktose, die Sie im Blick behalten sollten, weil sie zu den FODMAPs zählt. Hartkäsesorten enthalten praktisch keine Laktose, sind also geeignet; das Gleiche gilt für Butter. Halten Sie nach Joghurt Ausschau, der milch- oder laktosefrei ist; er enthält allerdings häufig Zichorienwurzel oder Inulin und kann mit Honig oder Apfelsaft gesüßt sein.

NÜSSE UND SAMEN

Die meisten Nüsse und Samen können Sie in kleinen Mengen verzehren, ohne Probleme zu bekommen. Allerdings enthalten einige Sorten weniger FODMAPs als andere. Tauschen Sie

	FODMAP-arm	Mittlerer Gehalt an FODMAPS	Reich an FODMAPs
	Als Bestandteil Ihrer normalen Ernährung empfohlen	Verzehr in kleineren Mengen in Ordnung	Verzehr nur in sehr geringen Mengen zu empfehlen
OBST	Bananen (reif, aber nicht überreif), Heidelbeeren, Clementinen, Weintrauben, Kiwis, Zitronen, Limetten, Melonen (Cantaloupe und Honigmelone), Orangen, Papayas, Passionsfrüchte, Ananas, Himbeeren, Rhabarber, Erdbeeren	Avocados, Cranberrys, Kokosflocken, Grapefruits, Rosinen	Äpfel, Aprikosen, Brombeeren, Kirschen, Datteln, Feigen, Mangos, Nektarinen, Pfirsiche, Birnen, Zwetschgen, Pflaumen, Sultaninen, Wassermelonen
GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTE	Alfalfa, Auberginen, Brokkoli, Kohl, Karotten, Knollensellerie, Mangold, Chilischoten, Schnittlauch, Zucchini, Salatgurken, Ingwer, Grünkohl, Lauch (nur die grünen Teile), Blattsalat, Okraschoten, Oliven (grüne und schwarze), Pastinaken, Paprikaschoten, Kartoffeln, Rettich, Spinat, Tomaten, Speiserüben, Brunnenkresse	Rote Rüben, Rosenkohl, Butternusskürbis, Stangensellerie, Speisekürbis, Süßkartoffeln, Kichererbsen (aus der Dose), grüne Bohnen, Linsen (aus der Dose)	Spargel, Blumenkohl, Knoblauch, Pilze, Zwiebeln, Erbsen, Mais, gebackene Bohnen, schwarze Bohnen, Borlotti-Bohnen, Saubohnen, Limabohnen, Cannellini-Bohnen
GETREIDE UND MEHL	Buchweizenmehl, Maismehl, Kartoffelstärke, Reismehl, Sorghum-mehl, Tapiokamehl, Quinoamehl, Reis (weiß, Naturreis, rot oder Wildreis), Polenta, Quinoa und Quinoaflakes	Brot aus 100 % Dinkel, Hafer	Weizenmehl, Gerstenmehl, Vollkornmehl, Roggenmehl
MILCH UND MILCHFREIE ERSATZPRODUKTE	Mandelmilch, laktosefreie Milch, laktosefreier Joghurt, Reismilch, Brie, Camembert, Cheddar, Quark, Feta, Ziegenkäse, Mozzarella, Parmesan, Pecorino, Schweizer Bergkäse	Butter, Kokosmilch, Joghurt (griechischer, vollfett), saure Sahne, Frischkäse, Halloumi, Ricotta	Vanillesoße, Kuhmilch, Kefir
NÜSSE UND SAMEN	Paranüsse, Macadamianüsse, Erdnüsse, Pekannüsse, Pinienkerne, Walnüsse	Mandeln, Chiasamen, Haselnüsse, Leinsamen, Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne	Cashewkerne, Pistazien
SÜSSUNGSMITTEL	Ahornsirup, Zucker (braun, extrafein, Puderzucker, Rohrzucker, weißer Zucker)	Kokosblütenzucker	Agavendicksaft, künstliche Süßstoffe mit der Endung -ol (wie Sorbitol, Mannitol, Xylitol), Fruktose, heller Zuckersirup, Honig, Inulin



gegebenenfalls die in den Rezepten angegebenen Nüsse je nach ihrer individuellen Verträglichkeit aus.

SÜSSUNGSMITTEL

Vorsicht vor zu viel Fruktose, wenn es um Süßungsmittel geht. Für süße Rezepte sind meiner Ansicht nach Ahornsirup und brauner Zucker sehr gute Alternativen.

EIN KURZER HINWEIS ZU ...

... Fisch, Eiern und Fleisch: Alle unbearbeiteten Fleisch- und Fischarten sowie Eier sind FODMAP-arm. Versuchen Sie, fettiges Fleisch zu meiden oder nur in kleinen Portionen zu essen, da Fett Beschwerden verursachen kann. Bei Wurst und anderen verarbeiteten Fleischsorten ist Vorsicht geboten, weil sie häufig Weizen, Knoblauch und/oder Zwiebeln enthalten, die alle einen empfindlichen Darm verstimmen können.

... Kräutern und Gewürzen: Fast alle frischen und getrockneten Kräuter und Gewürze sind geeignet. Achten Sie lediglich darauf, nicht zu viel Chili zu verwenden und keine Speisen zu essen, die sehr scharf sind, da beides bei manchen Betroffenen Symptome verursachen kann.

... Ölen: Alle Öle sind FODMAP-arm, da sie keine Kohlenhydrate enthalten. Doch wie bei fettem Fleisch gilt auch hier, dass manche Personen, die unter dem Reizdarmsyndrom leiden, Probleme mit großen Mengen Fett haben. Aber wir sollten ja ohnehin nicht zu viel davon essen, sodass es sich empfiehlt, Öl in Maßen zu verwenden.

UND WIE GEHT'S JETZT WEITER?

Eine FODMAP-arme Diät ist ein Prozess, der in drei Phasen abläuft. Zuerst kommt die Ausschlussphase, in der alle FODMAP-reichen Lebensmittel von Ihrem Speiseplan gestrichen werden. Danach wird jede Untergruppe einzeln nacheinander langsam wieder in die Ernährung eingeführt. Auf diese Weise erfahren Sie, was genau für Ihre Beschwerden verantwortlich ist. Zum Schluss ist es Ihnen in Phase drei erlaubt zu essen, was Sie möchten, solange Sie die FODMAP-reichen Lebensmittel meiden, die Sie in der zweiten Phase als Auslöser ermittelt haben.

PHASE 1: AUSSCHLUSSPHASE

Die erste der drei Phasen, um Ihren Darm wieder jubeln zu lassen und zu optimaler Gesundheit zu führen, ist die Ausschlussphase. Sie dauert acht Wochen, in denen Sie auf alle Lebensmittel verzichten, von denen bekannt ist, dass sie reich an FODMAPs sind und Ihren Darm irritieren könnten.

Die Ausschlussphase sollte so lange dauern, damit Sie herausfinden können, welche Rolle die FODMAPs im Hinblick auf Ihre Symptome spielen. Wahrscheinlich wird es nach drei bis fünf Tagen zu einer deutlichen Verbesserung der Symptome kommen, doch Sie sollten diese Phase dennoch zwei Monate durchhalten, um die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen.

PHASE 2: WIEDEREINFÜHRUNGSPHASE

Nachdem Sie die Diät acht Wochen lang durchgehalten haben und es Ihrem Darm nun sicher erheblich besser geht, führen Sie FODMAPs langsam wieder ein. Sie sollten dabei genau auf Ihren Körper hören; so bestimmen Sie Ihre eigenen Toleranzschwellen. Denn Sie werden in dieser Phase Art und Menge der FODMAPs erkennen, die Ihre Symptome auslösen. Sobald Sie Ihre eigenen FODMAP-Trigger ermittelt haben, können Sie mit der Beibehaltungsphase weitermachen.

Das Ziel besteht darin, systematisch jedes FODMAP einzeln nacheinander wieder einzuführen und Ihre Schwellen zu erkennen. Die Wiedereinführungsphase sollte ungefähr fünf Wochen dauern, und in dieser Zeit führen Sie ein FODMAP pro Woche wieder ein. Nehmen Sie die fragliche Nahrung im Laufe der Testwoche drei Mal in normalen Portionsgrößen und regelmäßigen Abständen zu sich (oder bis Symptome ausgelöst werden). Schränken Sie weiterhin alle anderen FODMAPs ein, bis Ihre Toleranzschwelle bestätigt ist.

Notieren Sie möglichst genau, was Sie essen, beobachten Sie Ihre Symptome und schreiben Sie auf, wie Sie sich fühlen.

Wenn Symptome auftreten, sollten Sie sicherstellen, dass Ihr Darm sich erholen kann, bevor Sie es erneut mit einer kleinen Portion versuchen; oder Sie setzen als gegeben voraus, dass dieses FODMAP ein Problem für Sie darstellt. Sie können dann später erneut dazu zurückkehren und es nochmals versuchen, da sich Ihre Empfindlichkeit gegenüber diesem speziellen FODMAP im Laufe der Zeit verändern kann. Sollten keine Symptome ausgelöst werden, essen Sie weiterhin die

Menge und Art der Nahrung, die Sie getestet haben, und machen mit der nächsten FODMAP-Herausforderung weiter.

Diese Phase ist zugegebenermaßen nicht einfach. Es ist wahrscheinlich, dass irgendwann Ihre Reizdarm-Symptome wieder auftreten, wenn Sie eine Triggernahrung erkennen; und diese Symptome können ein paar Tage anhalten, wie es auch bei mir war. Doch als das geschah, versuchte ich, mich auf das Positive zu konzentrieren – dass ich nun einen Trigger gefunden hatte und mit dem Bastard umgehen konnte! Und möglicherweise können Sie diese Nahrung dennoch in Ihren Speiseplan wieder einführen, wenn auch in geringerer Menge: Bei gebackenen Bohnen hat mein Magen früher immer rebelliert, aber jetzt kann ich ein paar Bissen davon zu mir nehmen, ohne dass etwas passiert.

Es ist bekannt, dass jeder individuell unterschiedliche Schwellen für manche FODMAPs haben kann. Das bedeutet, dass einige von uns bestimmte FODMAPs nie gut vertragen können, während sie für andere unter Umständen okay sind. Manche meiner Freunde, die sich an die Diät halten, können beispielsweise Avocados vertragen (die Glücklichen!), während sie bei mir Schmerzen auslösen – ebenso wie andere Lebensmittel, die Polyole enthalten, wie Pilze und Süßkartoffeln.

Andererseits kann ich inzwischen eine mittelgroße Menge Honig und einen Apfel essen (ja!), die beide Fruktose im Übermaß enthalten, während meine Freunde sie nach wie vor meiden müssen. Zutaten wie Zwiebeln jedoch sind für uns alle eine Zeitlang vom Speiseplan gestrichen.

Es ist also wirklich wichtig, langsam einige FODMAPs wieder in die Ernährung einzuführen, um diese Schwellen zu erkennen und persönliche Toleranzgrenzen einschätzen zu können. Da FODMAPs in so vielen gesunden Lebensmitteln enthalten sind, sollten Sie diese nicht zu stark einschränken, wenn es nicht nötig ist. Der Verzicht auf eine breite Auswahl an Nahrung kann zu Nährstoffmangel führen – und das wollen wir natürlich nicht. Darüber hinaus beinhalten FODMAPs entscheidende präbiotische Ballaststoffe, die eine wichtige Rolle bei der Herstellung und Erhaltung einer optimalen, langfristigen Darmgesundheit spielen. Deshalb sollten Sie diese Phase durchlaufen – sie ist es wert, das verspreche ich Ihnen!

PHASE 3: BEIBEHALTUNGSPHASE

Wenn Sie so weit kommen, haben Sie gut drei Monate durchgehalten. Herzlichen Glückwunsch, dass Sie es so weit ge-

schafft haben! Der Lohn lautet: In dieser Phase können Sie deutlich entspannter mit Ihren Zutaten und Portionsgrößen umgehen – wie wunderbar! Das soll nicht heißen, dass Sie zu dem zurückkehren können, was Sie zuvor gegessen haben. Doch nun kennen Sie Ihre wichtigsten Trigger sowie die FODMAPs, die keine Symptome bei Ihnen auslösen – also können Sie etwas mehr experimentieren. Ich hoffe, dass Sie sich – ebenso wie ich damals – nun gestärkt fühlen, da Sie die Kontrolle über Ihre Ernährung und, was noch wichtiger ist, über Ihren gesundheitlichen Zustand übernommen haben. Es ist einfach ein tolles Gefühl, wenn Sie verstehen, welche Lebensmittel warum bei Ihnen Beschwerden auslösen, und dass Sie in der Lage sind, dies selbst zu steuern.

Feiern Sie also! Eine Vielfalt an Lebensmitteln ist sowohl im Hinblick auf die Nährstoffe als auch aus reinem Genuss wichtig. Frische und abgepackte Nahrungsmittel mit wenigen FODMAPs sind nun ebenso erlaubt wie alles, was FODMAPs enthält, sich aber in Ihrer Testphase als geeignet erwiesen hat. Außerdem können Sie Ihre Ernährungsweise mit FODMAPs anreichern, solange Sie sie vertragen. Es geht nur darum, was Sie essen können – nicht um das, was Sie nicht vertragen.

Noch schnell ein kurzer Hinweis: Da die FODMAP-Toleranzschwellen individuell verschieden sind, ist es möglicherweise nicht immer zu empfehlen, Ihre Grenzen kontinuierlich verschieben zu wollen. Wenn wieder Symptome auftreten, sollten Sie sich keine Sorgen machen, sondern einfach einen Gang zurückschalten, sich für ein paar Tage wieder ausschließlich auf FODMAP-arme Lebensmittel konzentrieren und Ihrem Darm so eine Chance geben, sich zu erholen.

Worauf Sie achten sollten: Es geht nicht nur um die Menge eines einzelnen FODMAPs, sondern auch um die Gesamtmenge der FODMAPs in einer Mahlzeit. So können Sie zum Beispiel eine Kleinigkeit essen, die FODMAPs enthält, doch wenn Sie diese in einem Salat verarbeiten, der zehn andere, ebenfalls FODMAP-reiche Zutaten beinhaltet, könnte das Ihrem Darm Probleme verursachen.

FLEXIBEL SEIN

Die Rezepte in diesem Buch können Sie nicht nur an Ihre persönlichen Unverträglichkeiten anpassen, sondern auch an die Diätphase, in der Sie sich gerade befinden.

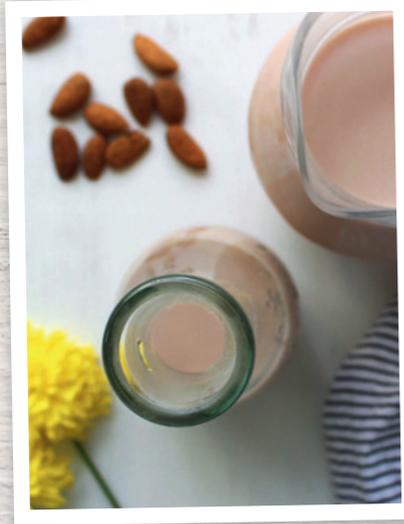
Ausschlussphase: Seien Sie mit der vorgeschlagenen Portionsgröße so streng wie möglich und führen Sie ein Er-

nährungstagebuch, in dem Sie genau notieren, was Sie gegessen haben, wie diese Speisen Ihnen bekommen sind und welche anderen Ereignisse oder Stressfaktoren gleichzeitig anstanden. Halten Sie sich so exakt wie möglich an die Rezepte, und verändern Sie nur etwas, wenn Sie wissen, dass die Ersatzzutat geeignet ist. Scheuen Sie nicht davor zurück, immer wieder in diesem Buch und in anderen Quellen nachzusehen, um Ihr Wissen darüber zu erweitern, welche Lebensmittel FODMAPs enthalten – Lernen braucht Zeit!

Wiedereinführungsphase: Richten Sie sich nach den Rezepten in diesem Buch, führen Sie gleichzeitig die Lebensmittelgruppen wieder ein, wie auf Seite 25 beschrieben, und passen Sie die Rezepte nötigenfalls an. Ihr möglichst genaues Ernährungstagebuch ist in dieser Phase wirklich wichtig.

Beibehaltungsphase: Nun, da Sie Ihre wichtigsten Trigger kennen und wissen, welche FODMAPs keine Symptome auslösen, können Sie experimentieren. Wenn Sie beispielsweise Süßkartoffeln vertragen, sollten Sie versuchen, sie in ein cremiges Kokos-Curry-Gericht zu integrieren – das schmeckt einfach köstlich! Falls Äpfel es auf Ihre Okay-Liste geschafft haben, reiben Sie einen direkt vor dem Servieren in Ihr Bircher-Müsli: Er liefert eine tolle Konsistenz und zusätzliches Aroma. Sie können nicht wissen, wie Ihr Darm auf jedes einzelne mögliche Lebensmittel reagiert, und es ist wahrscheinlich, dass es auch mal zu Fehlern und Symptomen kommen wird. Doch wenn Sie ein negatives Erlebnis haben, sollten Sie sich keine Sorgen machen: Kehren Sie einfach für ein paar Tage zu den Rezepten zurück, als befänden Sie sich in der Ausschlussphase, und verschaffen Sie Ihrem Darm so eine Pause.





Eine neue Art des Kochens

FODMAP-arm zu kochen, kann eine ganz neue Erfahrung sein. Ich erinnere mich, wie ich in meiner Küche stand, den Kühlschrank öffnete, auf die lange Liste mit Nahrungsmitteln schaute, die ich nun nicht mehr essen sollte, und in Panik geriet.

Ich durfte also grüne Linsen aus der Dose, aber nicht aus einer Packung essen? Und den oberen Teil von Frühlingszwiebeln, aber nicht den unteren? Wie geht das? Ich durfte beim Kochen weder Zwiebeln noch Knoblauch verwenden? Und ich sollte mich ohne Weizen und mit wenig Laktose ernähren?

Es wirkte unglaublich einschüchternd, und das war ja nur das erste Abendessen ... Was sollte ich denn am nächsten Tag zum Frühstück oder Mittagessen zu mir nehmen?

Ich startete diese Reise also auf die einzige mir mögliche Weise: Ich stürzte mich ins Abenteuer und begann einfach damit. Innerhalb der ersten beiden Wochen habe ich zu Mittag ausschließlich Suppe gegessen, die ich aus gekochtem Gemüse und heißem Wasser zubereitete. Das mag ähnlich wie Babynahrung gewesen sein, aber es schmeckt in der Tat verdammt gut – ich hatte ganz vergessen, wie köstlich pures Gemüse sein kann. Es stellte sich heraus, dass ich mit ein wenig Planung tatsächlich nicht viele weitere Zutaten brauchte, um eine leckere Mahlzeit zuzubereiten. Und schon bald merkte ich, dass die Suppe umso besser schmeckte, je höher die Qualität des verwendeten Gemüses war.

Diesen Ansatz habe ich also auch bei den Rezepten in diesem Buch gewährt. Ich möchte Ihnen zeigen, dass es möglich ist, leckere, abwechslungsreiche und ausgewogene FODMAP-arme Speisen zu kochen, mit einfachen Methoden und Zutaten. Außerdem biete ich Ihnen praktische, hilfreiche Tipps, die Sie beim täglichen Kochen ebenso wie beim Wocheneinkauf anwenden können.

Wenn Sie in der Küche oder hinsichtlich der FODMAP-armen Ernährung ein Anfänger sind oder wenn Ihr Darm einfach ein wenig Zuneigung und Aufmerksamkeit braucht, wird dieses Buch Ihnen hoffentlich einen tollen und leckeren Rezeptfundus bieten, damit Sie beim ersten Blick in Ihren Kühlschrank nicht denken müssen: »Was um alles in der Welt soll ich bloß essen?«

Stattdessen können Sie einfach dieses Buch zur Hand nehmen und loslegen. Sollten Sie kocherfahren sein oder sich mit der FODMAP-armen Küche gut auskennen, hoffe ich, ein paar weitere, einfache Gerichte für Ihr Repertoire beisteuern und Sie zu etwas Neuem inspirieren zu können.



Wie auch immer: Ich möchte ein paar meiner Rezepte mit Ihnen teilen, die ich entworfen habe und regelmäßig zu Hause zubereite. Als Inspiration dienten dabei meine eigenen Erfahrungen und die Zusammenarbeit mit »FODMAP Friendly«. Mein Ziel ist es, den Druck und Stress aus dem FODMAP-armen Kochen zu nehmen, damit Sie und Ihr Darm sich entspannen können, Sie die Arbeit in der Küche genießen und sich auch zutrauen, für andere zu kochen.

Sie sollten sich darauf einstellen, dass die FODMAP-armen Varianten sich möglicherweise nicht genauso verhalten wie die Originale: Da geht beispielsweise ein Kuchen nicht so gut auf wie mit Weizenmehl oder die Eiscreme auf Obstbasis hat eventuell nicht dieselbe Konsistenz wie das Gegenstück aus Milch und Sahne – doch sie ermöglichen eine neue Art zu essen. Diese Zutaten sind nicht nur für Personen mit einem empfindlichen Darm geeignet, sondern schmecken auch klasse und stecken darüber hinaus häufig voller Nährstoffe.

Auf den folgenden Seiten habe ich eine Liste meiner wichtigsten Lieblingszutaten zusammengestellt. Diese sind für mich geeignet, doch es kann natürlich sein, dass Sie andere Favoriten haben, die Ihrem Darm besser bekommen.

Es liegt in Ihrer Verantwortung, sich um Ihren Körper zu kümmern und zu lernen, wie er auf verschiedene Lebensmittel reagiert. Es ist sehr wichtig, dass Sie mit einem Ernährungsberater zusammenarbeiten, wenn Sie die FODMAP-arme Diät beginnen – insbesondere in der Ausschluss- und Wiedereinführungsphase. Doch schließlich und endlich sind Sie selbst die Person, die weiß, was Ihrem Körper gut bekommt und was nicht. Manche FODMAPs verursachen bei einigen Menschen mehr Probleme als bei anderen – das hängt von der Zusammenstellung der Diät zusammen, von der Empfindlichkeit gegenüber jedem einzelnen FODMAP und davon, wie gut oder schlecht Sie Fruktose oder Laktose aufnehmen können. Nehmen Sie sich also Zeit, auf Ihren Körper zu hören.



MEINE VORRATSKAMMER

Viele der nachfolgend aufgelisteten Zutaten sind inzwischen immer in meiner Küche vorrätig. Einige köstliche Grundnahrungsmittel neben den frischen Zutaten im Vorrat zu haben, hilft und macht das Kochen etwas einfacher.

Als ich mit der Diät begann, war eine meiner ersten Aktionen, dass ich Lebensmittel einkaufen ging, um meine Vorratskammer und meinen Kühlschrank mit so vielen FODMAP-armen Produkten zu füllen wie möglich. Ich würde gerne behaupten, dass meine Küchenschränke ordentlich und perfekt organisiert sind, doch wie meine Mitbewohner sehr wohl wissen, ist das nicht der Fall – es herrscht das reine Chaos. Jedes bisschen Platz ist mit Zutaten vollgestopft, denn ich liebe es, einfach hineinzugreifen und etwas herauszuziehen, was mir helfen könnte, ein Gericht zu verwandeln.

Ich habe versucht, dafür zu sorgen, dass in meinen Rezepten viele Zutaten immer wieder auftauchen, sodass Sie nicht Tausende verschiedener Dinge kaufen. Es sollte möglich sein, alles in einem großen Super- oder Lebensmittelmarkt zu finden; doch im Zweifelsfall können Sie auch im Internet einkaufen. Im hinteren Teil dieses Buches habe ich ein paar Einkaufsoptionen aufgeführt (Seite 230).

GETREIDE

Es gibt eine Vielzahl wunderbarer Getreidesorten, und es war nie einfacher, preiswerter und leckerer, sie in Ihren Speiseplan zu integrieren. Zu den wichtigsten FODMAP-armen Getreiden gehören für mich: Quinoa, Buchweizen, Reis, Hafer und Hirse. Sie sollten allerdings bedenken, dass einige dieser Getreidesorten mittelgroße FODMAP-Mengen enthalten, sodass Sie die Portionsgrößen besser im Auge behalten und nicht zu viel auf einmal davon essen.

Quinoa Ich liebe sie. Dieser getreideartige Samen wird »ki'noa« ausgesprochen und gehört tatsächlich zur selben Familie wie Mangold, Spinat und Rote Bete. In ihrer Heimat Südamerika ist Quinoa seit Jahrhunderten ein Grundnahrungsmittel. Die kleinen Körnchen stecken voller Eiweiß und enthalten neun essenzielle Aminosäuren sowie eine Menge Ballaststoff

fe – was bedeutet, dass sie langsam verdaut werden und darum länger satt machen. Verwenden Sie Quinoa als FODMAP-arme Alternative für Bulgur oder Couscous beziehungsweise nutzen Sie sie anstelle von Hafer, beispielsweise zur Herstellung von Quinoabrei (Seite 58). Beim Backen können Sie Quinoaflocken ausprobieren, die wie Haferflocken mit Dampf behandelt und dann gepresst werden, sodass sie dünn werden.

Buchweizen Buchweizen gewinnt man aus den Samen einer Blütenpflanze. Wie Quinoa zählt auch Buchweizen zu den sogenannten Pseudogetreiden. Er hat ein nussiges, vollkörniges, leckeres Aroma, ist FODMAP-arm und enthält wenig Fruktose – eine perfekte Alternative also für Menschen, die unter einem Reizdarmsyndrom oder Allergien leiden. Buchweizen bekommt man sowohl als Mehl (super für pikante ebenso wie für süße Gerichte und Gebäck) oder als Buchweizengrütze – das sind grob zerkleinerte Körner, die sich hervorragend für herzhafte Rezepte wie das Buchweizenrisotto (Seite 142) eignen.

Reis Reis ist für eine FODMAP-arme Ernährung eine tolle und vor allem sehr gut verträgliche Ergänzung. Das gilt für alle Reissorten. Naturreis enthält mehr Nährstoffe als weißer Reis und ist eine bessere Ballaststoffquelle. Nicht jeder verträgt ihn allerdings; Naturreis kann bei einem Reizdarmsyndrom Beschwerden auslösen. Probieren Sie beides aus und finden Sie Ihre eigene Toleranzschwelle heraus.

Übrigens sind auch Reismehl und Produkte daraus FODMAP-frei. Reismudeln und Reiswaffeln zum Beispiel eignen sich perfekt für die darmfreundliche Küche.

Hafer Dieses Getreide ist unglaublich vielseitig und ballaststoffreich. Ich liebe Haferflocken nicht nur als Brei, sondern auch in weichen Keksen, knusprigem Müsli oder sättigenden Smoothies. Hafer ist von Natur aus glutenfrei, kann aber – wie manche anderen Getreidesorten auch – mit Gluten verunreinigt werden, wenn er in der Nähe von Weizen angepflanzt oder verarbeitet wird.

Wenn Sie Zöliakie haben, sollten Sie darum darauf achten, als glutenfrei gekennzeichneten Hafer zu kaufen; doch ansonsten sollte für Menschen mit einem empfindlichen Darm

normaler Hafer in Ordnung sein. Achten Sie allerdings auf die Portionsgrößen, da Hafer in geringer Menge FODMAPs enthält.

Hirse Hirse ist eine Hauptzutat für Vogelfutter, aber sie schmeckt auch den meisten Menschen gut! Die winzigen Körnchen lassen sich leicht verdauen, enthalten kein Gluten und passen als Beilage zu vielen Gerichten. Übrigens ist Hirse eine gute Quelle für wichtige Mineralstoffe wie Kupfer, Mangan, Phosphor und Magnesium.

HÜLSENFRÜCHTE, NÜSSE UND SAMEN

Linsen Sie gehören zu den wenigen Hülsenfrüchten, die sich für eine FODMAP-arme Diät eignen. Das gilt allerdings nur, wenn Sie Linsen aus der Dose oder aus dem Glas verwenden: Die in Linsen enthaltenen FODMAPs sind wasserlöslich, werden also ausgewaschen, wenn die Linsen in Wasser eingelegt sind. Vor der Verwendung sollten Sie die Linsen deshalb zusätzlich gründlich in einem Sieb abspülen. Außerdem wichtig: Halten Sie sich an die empfohlenen Portionsgrößen.

Hanfsamen und Sonnenblumenkerne Beim Kochen und vor allem beim Backen sind dies zwei meiner Favoriten unter den Samen, die zum Beispiel auch gut über Salate gestreut werden können, um diesen einen knackigen Kick zu verleihen. Hanf ist ein weicher Samen, voller Geschmack, mit einer kräftigen und nussigen Konsistenz. Sonnenblumenkerne sind mild und reich an gesunden Fetten, preiswert und leicht zu bekommen. Außerdem dienen sie als gute Quelle für Kalium und Eisen.

Erdnüsse, Macadamianüsse, Walnüsse und Pekannüsse Das sind einige meiner FODMAP-armen Lieblingsnüsse, die ich gerne in der Küche verwende (oder einfach so als Snack genieße). Sie stecken voller Eiweiß, Ballaststoffen und essenziellen Fettsäuren, haben alle ihre besonderen Eigenschaften und sind – in Maßen verzehrt – eine großartige Ergänzung der FODMAP-armen Ernährung. Macadamianüsse können aufgrund ihres hohen Fettgehalts zu samtigen Cremes und Desserts verarbeitet werden, während Erdnüsse (eigent-

lich eine Hülsenfrucht, aber wir wollen mal nicht kleinlich sein!) in herzhaften Soßen und über Nudelgerichte gestreut ganz köstlich schmecken.

Chiasamen Ich liebe sie, da sie eine wirklich vielseitige Zutat sind, die man leicht vielen Rezepten zufügen kann. Sie dienen im Kuchen als Ersatz für Eier, verbessern die Konsistenz von sämigem Bircher-Müsli und können sogar Marmelade eindicken. Durch ihren sehr hohen Ballaststoffgehalt können Chiasamen allerdings bei Personen mit einem empfindlichen Darm Unverträglichkeitssymptome auslösen. Am besten führen Sie Chiasamen in kleinen Mengen in Ihre Ernährung ein und beobachten dann ein paar Tage lang, ob sie Ihnen bekommen.



KRÄUTER UND GEWÜRZE

Wenn Sie jemandem erzählen, dass Sie weder Knoblauch noch Zwiebeln essen können, fragt er garantiert: »Wie? Aber dann schmeckt ja alles langweilig!« Zum Glück stimmt das aber nicht, denn die meisten Kräuter und Gewürze sind frei von FODMAPs und geben Ihren Mahlzeiten ebenso einen tollen Geschmack. Davon abgesehen, können Sie problemlos das Grün von Frühlingszwiebeln essen; und falls Sie Knoblauch vermissen: Speiseöl mit Knoblauchgeschmack ist ebenfalls erlaubt. (Mehr dazu auf Seite 36.) Zurück zu den frischen und getrockneten Kräutern und Gewürzen: Zu meinen bevorzugten Sorten gehören Basilikum, Minze, Koriander, Rosmarin, Thymian, Salbei, Oregano, Zimt, Kurkuma, Gewürzsumach, Gewürznelken und Kardamom. Von kräftig bis zitronig, von belebend bis erdig – wenn Sie Kräuter und Gewürze geschickt einsetzen, können sie Ihren Gerichten eine leckere geschmackliche Tiefe verleihen.

Gewürzmischungen wie Dukkah (Seite 152), Advieh (Seite 158) oder chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver (Seite 166) bringen reichhaltige, kräftige Aromen ins Spiel.

FETTE UND ÖLE

Kokosöl In den letzten Jahren ist Kokosöl immer beliebter geworden, und das hat seinen guten Grund. Es ist ein sehr stabiles und vielseitiges Fett, das Sie zum Braten und Backen gleichermaßen verwenden können. Bei Zimmertemperatur ist es glänzend weiß und fest, doch es schmilzt schnell zu einem durchsichtigen Öl. Außerdem ist es in fast jedem größeren Supermarkt zu haben, manchmal sogar von einer Eigenmarke, sodass Kokosöl heute preiswerter und leichter erhältlich ist. Zum Backen ist es hervorragend geeignet, da es sich sehr ähnlich wie Butter verhält.

Olivenöl Es ist köstlich im Salatdressing und zum Beträufeln von Gerichten. Diese Hauptzutat der mediterranen Küche verwende ich auch in einigen süßen Gerichten wie bei den Bananen-Haselnuss-Muffins (Seite 124).

SÜSSUNGSMITTEL

Brauner Zucker Ich backe häufig mit braunem Zucker, der weniger stark raffiniert und verarbeitet ist als weißer Zucker. Durch die Melasse wird der braune Zucker ein wenig gehalt-

voller und hat einen leichten Karamellgeschmack, der meiner Meinung nach zu den meisten Rezepten in diesem Buch besser passt.

Ahornsirup Er enthält weniger Fruktose als viele andere flüssige Süßungsmittel wie Honig. Ahornsirup ist wunderbar vielseitig, FODMAP-arm und verleiht den Speisen eine warme Süße. Da er teuer sein kann, lohnt es sich, eine große Menge im Internet zu bestellen, wenn Sie wissen, dass Sie viel backen werden.

MEHLE

Quinoa, Buchweizen und Hafer können zu glutenfreiem Mehl verarbeitet werden, das Backwaren eine vielfältige Konsistenz und unterschiedlichen Geschmack verleiht. Quinoa-mehl passt besonders gut zu pikanten Gerichten, während Buchweizen- und Hafermehl auch sehr gut mit Süßem harmonieren.

Kartoffelstärke Kartoffelstärke ist ein sehr feines, weißes Pulver aus geschälten Kartoffeln. Sie schmeckt neutral und eignet sich darum gut für die meisten Rezepte. Als Teil des Stärkeanteils einer glutenfreien Mehlmischung (Seite 45) sorgt sie bei Backwaren für eine leichte, luftige Konsistenz. Aber Achtung: Kartoffelstärke ist keineswegs das Gleiche wie Kartoffelmehl!

Tapiokamehl Es wird aus der getrockneten Stärke der Maniokwurzel hergestellt. Tapiokamehl hat kaum Eigengeschmack und lässt sich hervorragend für glutenfreie Mehlmischungen einsetzen.

Reismehl Sie können sowohl Vollreismehl als auch weißes Reismehl kaufen, doch für die Rezepte in diesem Buch habe ich hauptsächlich Vollreismehl verwendet. Es enthält mehr Nährstoffe und hat eine gewisse Ähnlichkeit mit Vollkornweizenmehl. Mischen Sie Reismehl am besten mit anderen glutenfreien Mehlsorten, um eine besonders gute Teig-Konsistenz zu bekommen.





MEINE VERLÄSSLICHEN EXTRA-ZUTATEN

Backpulver Dieses Backtriebmittel ist meiner Ansicht nach beim weizenfreien Backen unerlässlich. Es enthält Backnatron und Weinsäure, die – wenn sie feucht und warm werden – reagieren und Kohlendioxid abgeben, sodass Gebäck wunderbar aufgeht. Aber Vorsicht: Manche Backpulversorten enthalten Weizenmehl, kontrollieren Sie also unbedingt die Zutatenliste.

Tamari Die japanische Würzsoße auf der Basis von Sojabohnen ist eine weizenfreie Alternative zu Sojasoße. Tamari hat eine dunkle Farbe und einen kräftigeren, intensiveren Geschmack. Besonders gut eignet sie sich für Marinaden und Soßen. In kleineren Mengen gilt Tamari als FODMAP-arm – der Verwendung im Rahmen dieser Ernährungsweise steht also nichts im Weg.

Vanilleextrakt Vanille ist eine köstliche und FODMAP-freie Möglichkeit, Backwaren und süßen Speisen Tiefe und Aroma zu verleihen. In meinen Rezepten verwende ich reinen Vanilleextrakt, weil er rein natürliche Zutaten enthält. Er ist eine schnellere und preiswertere Option, um Vanillearoma zu erhalten, wenn Sie keine Vanilleschoten haben. Doch wenn Sie

ihn durch Vanillemark aus der Schote ersetzen möchten, können Sie das ebenfalls problemlos tun.

GESCHMACK OHNE KNOBLAUCH UND ZWIEBELN

Rote und weiße Zwiebeln, Schalotten, Knoblauch sowie der weiße Teil von Frühlingszwiebeln und Lauchstangen – all das enthält große Mengen Oligofructose und ist deshalb im Rahmen einer FODMAP-armen Ernährungsweise nicht geeignet. Da Zwiebelgewächse die Grundlage so vieler Gerichte und in zahlreichen fertigen Sorten von Brühe enthalten sind (achten Sie beim Kauf von abgepackten Lebensmitteln wie Brühe, Soße, Chips und Suppen auf Zwiebeln in der Zutatenliste), fühlt es sich manchmal so an, als könnten Sie nur noch langweilige Speisen zu sich nehmen. Doch keine Sorge! Ich nenne Ihnen nachfolgend ein paar Tricks für tollen Ersatz, die ich mir im Laufe der Jahre angeeignet habe.

Versuchen Sie zum Beispiel Folgendes, um das Aroma Ihrer Gerichte zu intensivieren:

Für Zwiebelgeschmack: Die grünen Bestandteile von Frühlingszwiebeln und Lauchstangen können verwendet werden, wenn ein Rezept nach Zwiebeln verlangt. Erstaunlicherweise können die grünen Blätter die Fruktane, die in Zwiebelknollen, Lauch und Knoblauch vorkommen, aufspalten, sodass die meisten Menschen mit einem empfindlichen Darm sie gut vertragen. Auch Schnittlauch ist eine köstliche Option für zusätzliches Aroma; er schmeckt besonders intensiv, wenn er erst direkt vor dem Servieren hinzugefügt wird.

Für Knoblauchgeschmack: Olivenöl mit Knoblaucharoma ist fabelhaft. Die im Knoblauch enthaltene Oligofructose ist wasserlöslich, während das Allicin und andere Bestandteile, die dem Knoblauch sein leckeres Aroma verleihen, nicht in Öl löslich sind. Olivenöl mit Knoblaucharoma ist heute in den meisten großen Supermärkten erhältlich, preiswert, lange haltbar und perfekt für warme Speisen oder ein schnelles Abendessen geeignet.

Wenn Sie für ein Rezept das Öl erhitzen, fügen Sie zwei in Scheiben geschnittene Knoblauchzehen hinzu. Braten Sie diese ein paar Minuten, dann entfernen Sie die Knoblauchscheiben und werfen sie weg, bevor Sie den Kochvorgang fortsetzen. Denken Sie daran: Die Fruktane im Knoblauch sind wasserlöslich – verwenden Sie Knoblauch also nie in Brühen oder Suppen, sondern ausschließlich in Öl!



EIN PAAR HINWEISE ZUR VERWENDUNG DIESES BUCHES

MASSEINHEITEN

Als ich mit dem Kochen begann, war ich weniger genau und verwendete in der Regel Tassen oder warf die Zutaten einfach in einer Schüssel zusammen. Doch ich habe schnell gelernt, dass es wirklich darauf ankommt, die Zutaten abzuwiegen und die Maßeinheiten in den Rezepten zu berücksichtigen – insbesondere wenn es um das FODMAP-arme Backen geht. Da bei den FODMAP-freundlichen Mahlzeiten auch die Portionsgröße wichtig ist, habe ich alle Angaben in Gramm gemacht.

AUSRÜSTUNG

Sie sind ein Kochanfänger und haben bisher noch nicht viel Zeit in der Küche verbracht? Macht gar nichts: Keins der Rezepte in diesem Buch ist besonders arbeitsaufwendig, und Sie brauchen auch keine speziellen Geräte. Ich würde lediglich empfehlen, in einen Hochleistungsmixer und eine Küchenmaschine zu investieren. In diesem Bereich gibt es große Preisunterschiede, trotzdem muss man kein Vermögen ausgeben. Momentan verwende ich eine Küchenmaschine mit Hochleistungsmixeraufsatz, die ich für ungefähr 45 Euro gekauft habe, und sie ist klasse.

MILCH

Dieses Buch enthält viele Rezepte, in denen laktosefreie oder pflanzliche Milch zum Einsatz kommt. Ich überlasse Ihnen die Wahl, denn fast alle sind untereinander austauschbar, und ich möchte, dass Sie die Rezepte an Ihren Geschmack und Ihre Unverträglichkeiten anpassen. Wenn ich einmal eine bestimmte Milchsorte aufführe, dann liegt das daran, dass diese meiner Meinung nach in dem betreffenden Rezept am besten schmeckt.

ZUTATEN

Eier Sie schmecken köstlich als Rührei zum Frühstück, im Kuchen oder in der Quiche: Eier sind vielseitig, preiswert und FODMAP-freundlich, sodass Sie im Laufe der Woche immer wieder auf sie zurückgreifen können. Werden für ein Rezept Eier gebraucht, sollten Sie immer große Eier verwenden, bevorzugt von frei laufenden Hühnern – vor allem, wenn es um Backwaren geht. Ich bewahre meine Eier bei Zimmertemperatur auf, weil ich finde, dass sie sich dann besser zum Backen eignen und beim Kochen seltener aufplatzen.

Zitronen und Limetten Die Angabe »Saft von 1 Zitrone oder Limette« bezieht sich auf die unten angegebenen Mengen. Wenn es sich um ein herzhaftes Rezept handelt, finde ich es immer besser, etwas mehr Saft zur Verfügung zu haben, um die Speise gegebenenfalls an den eigenen Geschmack anpassen zu können.

Saft von 1 Zitrone = ungefähr 3 Esslöffel
Saft von 1 Limette = ungefähr 2–3 Esslöffel

BACKOFEN

Alle Rezepte habe ich in einem herkömmlichen elektrischen Backofen getestet. Wenn Sie einen Umluft- bzw. Heißluftherd verwenden, reduzieren Sie die angegebene Temperatur einfach um 20 °C.

