

Beratungskonzept „FODMAP-arme Ernährung“ 2023

Das Beratungskonzept bietet eine grosse Auswahl an Merk- und Arbeitsblättern (Teil A und C) sowie Hilfsmittel und Hintergrundinformationen für die Ernährungsberater*in (Teil B). Dies vereinfacht eine fachlich richtige und methodisch sinnvolle Umsetzung des FODMAP-Konzeptes im Rahmen einer individuellen Ernährungsberatung.

Das Beratungskonzept wird nur an dipl. Ernährungsberaterinnen HF/FH/BSc (oder entsprechende ausländische Ausbildung) abgegeben und darf unter Angabe der Quelle und der zugeteilten individuellen Nummer in der Beratungstätigkeit eingesetzt werden. Andere Nutzungen der Inhalte sind nicht erlaubt bzw. erfordern eine Zustimmung!

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

Erstbestellung 2023 einmalig, elektronisch, als Word-Dokument		Update 2023 ganze E-Version
Teil A: Grosse Auswahl an FODMAP-Merkblätter (Handouts, Beratungsunterlagen) zum Abgeben während einer individuellen Ernährungsberatung	50 Fr.	
Teil B: Methodische Hilfsmittel (z.B. Arbeits- und Protokollblätter, Checklisten) und Informationen für die Ernährungsfachperson	25 Fr.	
Teil C: Zusätzliches Beratungsmaterial /Merkblätter zu Reizdarm-syndrom, Intoleranzen und Verdauung	25 Fr.	
Gesamtes Beratungskonzept = Alle drei Teile (Teile A, B, C) Einzelperson Teams	90 Fr. auf Anfrage	50 Fr. 60 Fr. grosse Teams auf Anfrage

Weitere Informationen und Bestellungen: info@beatrice-schilling.ch

Was ist neu/zusätzlich im Update 2023?

Es wurde einerseits das neueste Wissen in Bezug auf den FODMAP-Gehalt der Nahrungsmittel, vegane Nahrungsmittel, Probiotika, Enzympräparaten und Stuhlregulation ergänzt sowie Arbeitsblätter zum Individualisieren der 1. Phase des FODMAP-Konzeptes erstellt (z.B. offene Ernährungsempfehlungen sowie „FODMAP-Gentle“ detaillierter).

Andererseits wurde den neusten Erkenntnissen Rechnung getragen, dass die Psyche (und das Mikrobion) eine wichtige Rolle bei Reizdarmsyndrom spielen. So wurden beispielsweise die Themen Erwartungen, Placebo/Nocebo, Hypervigilanz/zu viel Beobachten/Tracken, ARFID, Stress sowie Angst und Vermeidungsverhalten und Resilienz aufgenommen. Dazu wurden die bestehenden Texte etwas angepasst, neue Merkblätter und Protokolle formuliert und ein Vorschlag zum Vorgehen beim Meiden von vielen Nahrungsmitteln erstellt.

INHALT 2023		Seite
TEIL A Merk- und Arbeitsblätter zum Thema FODMAP	neu	A
Einleitung ins FODMAP-Konzept,		1
Reizdarmsyndrom und FODMAP, Indikation FODMAP		2
Hintergrundinfos zu den FODMAP		3
Der wissenschaftliche Hintergrund; Empfehlenswerte Infoquellen		4
Drei Phasen, individuelle Planung		5
Phase 1: FODMAP-arme Ernährung Nahrungsmittel-Liste		6
*		7
*		8
Zutatenliste auf den FODMAP-Gehalt prüfen		9
*		10
Beispiele geeignete Produkte		11
*		12
*		13
*		14
*		15
FODMAP-Kochbücher und FODCORNER.com-Online Shop	neu	16
FODMAP-arme Spezialprodukte; FODMAP und Gluten		17
FODMAP-armes Brot		18
FODMAP-arme pflanzliche Proteinlieferanten		19
Pflanzliche Milchalternativen		20
Pflanzliche Proteinquellen gut kombinieren		21
Einige Produkte FODMAP-arme und vegan		22
FODMAP-arme Fleischalternativen	neu	23
Menuplanung, Menuideen		24
*		25
Menuideen ausgewogene Ernährung (Raster leer)	neu	26
Geschmackvoll Kochen ohne FODMAP		27
FODMAP-arm auswärts essen		28
FODMAP-arme Brotrezepte		29
*		30
*		31
FODMAP-armes Frühstücksmüesli		32
FODMAP-armer Getreidestängel		33
FODMAP-arme Gemüsefonds		34
Gewicht halten während der FODMAP-armen Phase		35
*		36
Ernährungsqualität: Genügende Nahrungsfaserzufuhr		37
Ernährungsqualität: Fünf FODMAP-arme „Superfoods“		38
FODMAP-Listen FODMAP-arm und vegan		
*		
*		
Vereinfachte FODMAP-Einschränkung nach Monash		42
Vereinfachte FODMAP-Einschränkung adaptierte Darstellung		43
„FODMAP-gentle“ inkl. Platz für Alternativen		44
„FODMAP-gentle“ inkl. ein paar Alternativen erwähnt	neu	45
Offene Ernährungsempfehlungen (versuchsweise meiden, inkl. Alternativen)	neu	46
Protokoll Adherence 1. Phase inkl. Esstempo/gut kauen		47
Protokoll Adherence 1. Phase klassisch		48
Protokoll Adherence 1. Phase inkl. viel Platz für Bemerkungen		49
Protokoll Adherence 1. Phase inkl. Bauchbefinden		50

2. Phase „Individuelle FODMAP-Toleranz finden“		51
Ziel, Genau beobachten		52
NM-Tests		53
Planung und Durchführung der Tests		54
Vorgehen und Testmengen nach Monash		55
*		56
Planung und Protokoll der Test nach Monash		57
*		58
Vorsichtigeres Testen: Planung		59
Testmengen „Vorsichtiges Testen“		60
*		61
Planung und Protokoll: Vorsichtiges Testen		62
*		63
Testen alle 3 Tage inkl. Test-NM		64
Testmengen und Test-Nahrungsmittel		65
*		66
Flexibles Testen		67
Interpretation des Tests		68
Lockern generell		69
Lockern nach bestimmten Kriterien		70
Planung und Protokoll Lockern		71
Laktose: Wie weiter? Vertragen		72
Laktose: Wie weiter? Nicht vertragen		73
Laktose-Präparate		74
Fruktose: Wie weiter? Vertragen		75
Fruktose: Wie weiter? Nicht vertragen		76
*		77
Polyole: Wie weiter? Vertragen		78
Polyole: Wie weiter? Nicht vertragen		79
*		80
Oligos: Wie weiter? Vertragen		81
*		82
Oligos: Wie weiter? Nicht vertragen		83
*		84
*		85
2. Phase: Meine bisherigen Erkenntnisse		86
Übersicht und Zusammenfassung der Test 2. Phase		87
3. Phase: Meine individuelle Ernährung		88
Meine FODMAP-Ampel (andere Darstellung)	neu	89
Mein gesunder Darm		90
Checkliste Ausgewogenheit		91
Meine persönliche FODMAP-Ampel		92

TEIL B Hilfsmittel und Hintergrundinformationen für die/der ERB		B
Pflichtlektüre für Ernährungsfachpersonen: RDS-Leitlinie 2021	neu	1
“Meine Ausgangslage”: FODMAP-spezifisches-Selbstassessment		2
*		3
Magen-Darm-Beschwerden erfassen mit dem GSRS		4
Skalierung Stärke Beschwerden und Einfluss auf LQ		5
Essprotokoll inkl. „Typischer Tag“		6
Protokoll: Meine Nahrungsmittel-(Nicht-)Wahl, inkl. Motive	neu	7
Checkliste Assessment nach NCP inkl. Stichworte BS		8

*		9
Ernährungsdiagnosen bei Reizdarmsyndrom		10
ED „Veränderte GIT-Funktion“		11
Meine häufigsten Ernährungsdiagnosen bei RDS		12
FODMAP adherence scale FARS		13
Monitoring 1. Phase (Selbsteinschätzung)		14
Monitoring 1. Phase (Rückblick NM-Wahl/Compliance erfassen)		15
*		16
Beschwerden-Protokoll Entlastungsphase (1 Woche)		17
*		18
Protokoll Veränderungen der Beschwerden		19
Rückblick (Auswertung/Compliance) Eliminationsphase neutral		20
Ess-Beschwerden-Protokoll (1 Tag)		21
3. Phase: Meine Ernährungsgewohnheiten		22
*		23
Ernährungstherapie bei RDS oder Intoleranzen: Ziele und Massnahmen		24
Infos zu FOAP, FODAP, FOMAP		25
Infos zu den NM-Listen mit vier Spalten		26
Infos warum verschiedenen FODMAP-NM-Listen		27
Informationen zu den neuen FODMAP-Gehalt-Messungen	neu	28
*	neu	29
D-A-CH Übersetzungshilfe schweizer-deutsche Begriffe		30
*		31
NICE- Guidelines Infos		32
*		33
ARFID – eine neue Essstörung		34
Fear of Food Fragebogen	neu	35
Scoff Fragebogen	neu	36
*	neu	37
*	neu	38
Vorschlag zum Vorgehen beim Meiden vieler NM	neu	39
*	neu	40
FODMAP-reiche NM nach Gruppen (Tabellen) inkl. übliche Mengen		41
*		42
*		43
*		44
Anleitung „RDS/Krankheit > Ernährung“ Ideen für Inhalte der Interventionen	neu	45
*	neu	46
*	neu	47
Kinder und FODMAP	neu	48
*	neu	49

TEIL C = Merkblätter zum Thema Reizdarmsyndrom und Verdauung		C
Ergänzende Massnahmen bei RDS		1
Empfehlungen NICE 2016/Hinweise Dt. Leitlinie		2
Meine Ernährungsempfehlungen		3
optimieren/akzeptieren		4
Beobachtungsblatt Auslöser > Beschwerden (Nicht-Ernährungsfaktoren)		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
Veränderung der Beschwerden Protokoll		15
Darmflora, Pro und Präbiotika		16
Probiotika in den Dt RDS-Leitlinien	neu	17
„Leaky Gut“ Syndrom		18
Glutensensitivität		19
FODMAP-arm >< glutenfrei		20
Zöliakie/Sprue Diagnose		21
Glutenchallenge		22
Verdauungsbeschwerden und Zyklus		23
6 wichtige Punkte bei Funktionellen Magen-Darmerkrankungen		24
Acht wichtige Punkte im Umgang mit Nahrungsmittel-Unverträglichkeit		25
*		26
Stress und Verdauung, MBSR/Achtsamkeit, Hypnotherapie/Bauchhypnose		27
Verdauung und Psyche		28
Ernährung, Stimmung, Depression		29
„Soul-Food“, „Mood-Food“		30
Natürliche Quellen von Zink, Folsäure und Magnesium, Biotin		31
*		32
Vitamin D und Verdauung		33
Zusatzstoffe und Darm		34
Sport und Verdauung		35
Ziele und Massnahmen bei Reizdarmsyndrom und Intoleranz		36
Mein Einflussbereich	neu	37
Vielseitiger essen	neu	38
Stress: Steuerung der Verdauung	neu	39
Angst > Vorsicht	neu	40
Worst Case besprechen	neu	41
*	neu	42
„Akku-Übung“ Anleitung und Arbeitsblatt	neu	43
Mein Wunsch-Essverhalten	neu	44
7 Säulen der Resilienz	neu	45

	Kleine fachliche oder sprachliche Änderung/Ergänzung
	Aktualisierte, ergänzte Inhalte
	Neue, zusätzlich erstellte Inhalte (ganze Blätter)