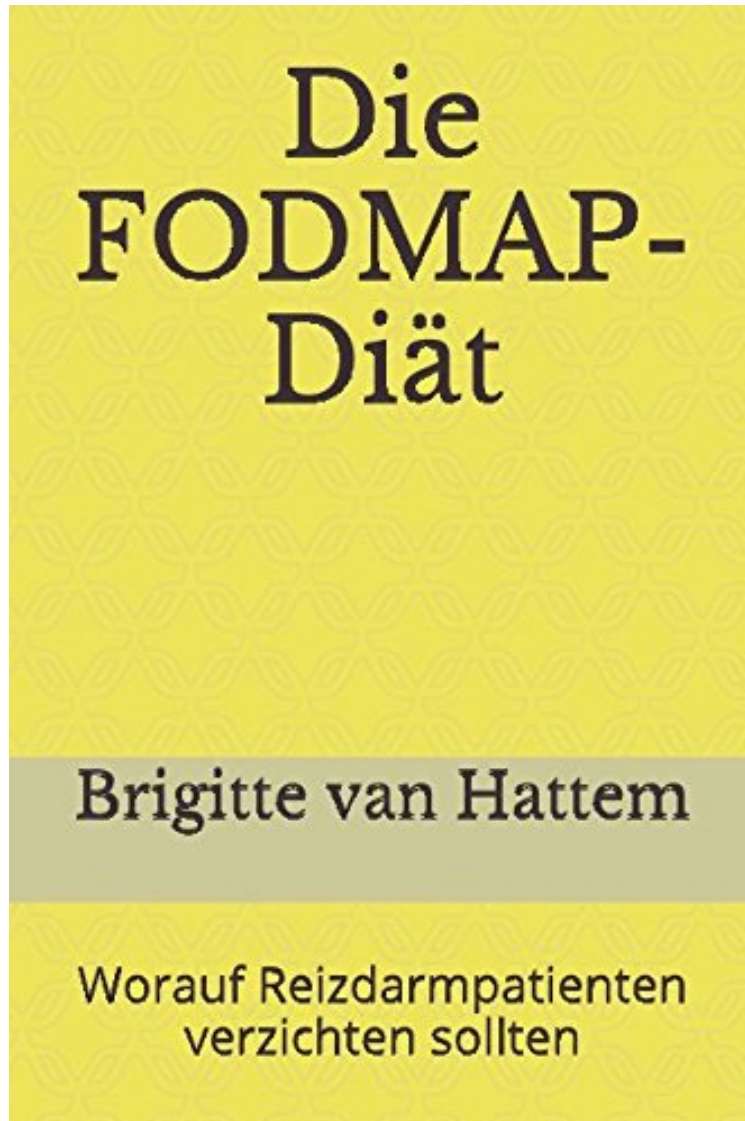


Die FODMAP-Dit: Worauf Reizdarmpatienten verzichten sollten (German Edition)

Brigitte van Hattem

**Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks*



DOWNLOAD



READ ONLINE

2016-12-13Original language:German 9.00 x .12 x 6.00l, #File Name: 152013355346 pages | File size: 62.Mb

Brigitte van Hattem : Die FODMAP-Dit: Worauf Reizdarmpatienten verzichten sollten (German Edition)
before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Die FODMAP-Dit:
Worauf Reizdarmpatienten verzichten sollten (German Edition):

Reizdarmpatienten leiden oft unter Blähungen, Schmerzen oder Krämpfen, verbunden mit Durchfall oder Verstopfung, manchmal sogar mit beidem. Australische Wissenschaftler haben 2014 herausgefunden, dass sich diese Symptome mit einer speziellen Diät deutlich lindern lassen. Dazu haben sie 30 Reizdarmpatienten untersucht. Sie durften drei Wochen lang bestimmte Stoffe nicht essen, die die Wissenschaftler FODMAP nennen. FODMAP steht für "fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide und Polyole". Gemeint sind damit bestimmte Zuckerstoffe (z.B. Fruktose), Laktose, aber auch Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit. Diese Stoffe werden im Dünndarm nur sehr schlecht verdaut und kommen daher unverändert in den Dickdarm. Dort müssen sie von Bakterien abgebaut werden, was vor allem bei Reizdarmpatienten häufig Beschwerden verursacht. Die Studienteilnehmer mussten drei Wochen lang eine Diät einhalten, bei der genau diese Stoffe reduziert waren. Danach gaben 70 Prozent von ihnen an, dass sie an deutlich weniger Reizdarm-Beschwerden litten. Die meisten hatten bereits nach der ersten Diätwoche eine Erleichterung verspürt und viele Studienteilnehmer wollen freiwillig weiterhin auf die sogenannten FODMAPs verzichten. Für eine FODMAP-Diät muss der Patient allerdings auf einiges verzichten: Was genau, steht in diesem Buch.