

Beratungskonzept „FODMAP-arme Ernährung“ 2017

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.

Die Inhalte wurden sorgfältig recherchiert und entsprechen dem aktuellen Wissenstand. Die Autorin kann allerdings keine Haftung für allfällige Fehler übernehmen. Für das Beratungskonzept FODMAP-arme Ernährung erhielt Beatrice Schilling 2015 den Nestlé „Ernährungspreis für Ernährungsberatung und -kommunikation“.

Inhalt Teil A: Basis-Merkblätter für PatientInnen zum FODMAP-Konzept

Teil B: Arbeits- und Protokollblätter, Checklisten und Informationen für die ERB

Teil C: zusätzliches Beratungsmaterial u.a. IBS/RDS, Glutensensitivität, Weizen/Gluten, Psyche

Kosten pro Person/Nr. Teams auf Anfrage: 110-200 Fr.	elektronisch als Word-Dokument	Papierversion Inkl. Ausdruck und Versand in CH	Update 2017 ganze E-Version als Update
Teil A sep	50 Fr.	35 Fr.	Teil B als Geschenk, A und C
Teil B sep	25 Fr.	15 Fr.	
Teil C sep	25 Fr.	15 Fr.	
Alles (Teile A, B, C)	90 Fr.	60 Fr.	35 Fr.

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

Was ist neu/zusätzlich im Update 2017?

Teil A

aktuelle Nahrungsmittel-Liste neu mit vier Spalten > noch übersichtlicher

Varianten NM-Listen: ohne Mengenangaben; separate NM-Listen für FOMAP, FODAP, FOAP (statt **L** und **F**)

Zutatenliste lesen detaillierter und aktualisiert (neu ohne Apfelfaser)

2. Phase: genau beobachten: Genuss >< Beschwerden

Protokoll Adherence 1. Phase

FODMAP-armes Zmorge-Müesli-Rezept

Teil B

Aktualisiert nach Rom 4 Kriterien

FODMAP adherence scale FARS

Skalierung Beschwerden, LQ

Assessment mit NCP Checkliste mit Stichworten

Variante Protokolle für 1. Phase detaillierter: „Adherence“ und „Adherence und Befinden“

Übersetzungshilfe für schweizerdeutsche Begriffe

Informationen zu den NICE-Reizdarm-Guidelines 2016

Teil C

NICE-Reizdarm-Guidelines Empfehlungen

ABC-Modell aus Kognitiver Verhaltenstherapie

Fokus auf Positives: geeignete NM, gute Zeiten, Gedanken ect.

Langsamer essen

Nahrungsmittel mit Biotin ergänzt

INHALT 2017	Seite
TEIL A Basis-Blätter 1-23, Zusatz 23-57	A
Einleitung ins FODMAP-Konzept,	1
Quellen, Studien, Bücher	2
3 Phasen, individuelle Planung	3
Phase 1: FODMAP-arme Ernährung geeignete/ungeeignete Nahrungsmittel	4
*	5
*	6
Zutatenliste lesen	7
*	8
Protokoll 1. Phase	9
Anleitung 2. Phase: „FODMAP-Toleranz finden“	10
NM-Tests	11
Planung und Interpretation der Tests	12
Phase 2: Laktose testen	13
Phase 2: Fruktose testen	14

Phase 2: Polyole testen	15
Phase 2: Oligos testen	16
*	17
Leeres Protokoll Tests 2. Phase	18
Genau beobachten	19
Phase 2: Bisherige Erkenntnisse	20
Anleitung 3. Phase: „Essen >< Weglassen“	21
Checkliste Ausgewogenheit	22
Meine aktuelle Ernährung	23
RDS, Indikation LFD	24
Hintergrundinfos zu den FODMAP	25
Beispiele geeignete Produkte	26
*	27
*	28
*	29
Menuplanung, Menuideen	30
*	31
Geschmackvoll Kochen ohne FODMAP	32
FODMAP-arm auswärts essen	33
Ernährungsqualität: Genügende Nahrungsfaserzufuhr	34
Ernährungsqualität: Fünf FODMAP-arme „Superfoods“	35
Lockern (2. Phase, statt NM-Tests)	36
Laktasepräparate	37
FODMAP-reiche NM nach Gruppen (Tabellen) inkl. übliche Mengen	38
*	39
*	40
*	41
FODAP	42
*	43
*	44
*	45
*	46
FOMAP	47
*	48
*	49
*	50
*	51
„FOAP“, Core diet	52
*	53
*	54
*	55
*	56
FODMAP-Listen ohne Mengenangaben bei kleiner Portion	57
*	58
*	59
Früchte- und Gemüseliste nach Monash Originalmengen	60
FODMAP-armes Frühstückmüesli	61
TEIL 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
Checkliste Assessment nach NCP inkl. Stichworte BS	5
*	6

*	7
Ernährungsdiagnosen Vorschläge	8
	9
FODMAP adherence scale FARS	10
Protokoll FODMAP-arm: Adherence	11
Protokoll FODMAP-arm: Adherence inkl. Befinden	12
Monitoring 1. Phase (Selbsteinschätzung)	13
Monitoring 1. Phase (Rückblick NM-Wahl/Compliance erfassen)	14
*	15
Beschwerden-Protokoll Entlastungsphase (1 Woche)	16
*	17
Protokoll Veränderungen der Beschwerden	18
Rückblick (Auswertung/Compliance) Eliminationsphase neutral (Selbsteinschätzung)	19
Ess-Beschwerden-Protokoll (1 Tag)	20
3. Phase: Meine Ernährungsgewohnheiten	21
*	22
Infos zu den NM-Listen	23
D-A-CH Übersetzungshilfe schweizer-deutsche Begriffe	24
*	25
NICE- Guidelines Infos	26
*	27
TEIL C	C
Ergänzende Massnahmen bei RDS	1
Empfehlungen NICE 2016	2
Meine Ernährungsempfehlungen	3
optimieren/akzeptieren	4
Beobachtungsblatt Auslöser > Beschwerden	5
ABC-Modell	6
Langsamer essen	7
*	8
Selfcare	9
Was tun, wenn eine FODMAP-arme Ernährung nicht hilft?	10
Positives: NM, die gehen	11
Positives: Gute Tage sammeln	12
Darmflora und Probiotika	13
„Leaky Gut“ Syndrom	14
Glutensensitivität	15
FODMAP-arm >< glutenfrei	16
Zöliakie/Sprue Diagnose	17
Glutenchallenge	18
Verdauungsbeschwerden und Zyklus	19
6 Schritte bei Funktionellen Magen-Darmerkrankungen	20
Stress und Verdauung, MBSR/Achtsamkeit, Hypnotherapie	21
Verdauung und Psyche	22
Ernährung, Stimmung, Depression	23
„Soul-Food“, „Mood-Food“	24
Natürliche Quellen von Zink, Folsäure und Magnesium, Biotin	25
*	26