

# Beratungskonzept „FODMAP-arme Ernährung“ 2018

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“.

<b>Erstbestellung:</b> elektronisch, als Word-Dokument		<b>Update 2018</b>
	Kosten pro Person/Nr. Teams auf Anfrage: 110-200 Fr.	ganze E-Version als Update
Teil A: Basis-Merkblätter für PatientInnen zum FODMAP-Konzept	50 Fr.	
Teil B: Arbeits- und Protokollblätter, Checklisten und Informationen für die Ernährungsfachperson	25 Fr.	
Teil C: Zusätzliches Beratungsmaterial u.a. IBS/RDS, Glutensensitivität, Psyche	25 Fr.	
<b>Teile A, B, C</b>	<b>90 Fr.</b>	<b>30 Fr.</b>

Weitere Informationen und Bestellungen: [info@beatrice-schilling.ch](mailto:info@beatrice-schilling.ch)

## Was ist neu/zusätzlich im Update 2018?

alle Texte überarbeitet und aktualisiert

### Teil A

Grafik überarbeitet und aktualisiert, Quellen aktualisiert, Optisches 3 Phasen

NM-Liste 1. Phase: Isoglukose ergänzt; Zutaten lesen: „Ausnahmeregelung“ erwähnt (Ausnahme: Wenn die Menge im Produkt sehr klein eingeschätzt wird und die konsumierte Menge gering ist).

Legenden Protokoll Compliance neu gemacht (statt Smilies)

Fruktose nicht mehr mit Honig testen

Kleinere Anpassungen bei den Testmengen

FODMAP-arme Produkte-Liste überarbeitet, aktualisiert (Fotos) und ergänzt

Weiterführende Infos, Social Media erwähnt zb Instagram von Maja Dorfschmid

FOMAP, FODAP ect. Listen weglassen > Info im Teil B

**Vereinfachte FODMAP-Einschränkung** (Liste Monash und eigene Darstellung)

**Rezept FODMAP-armer Getreideriegel**

**Rezept FODMAP-armer Gemüsesfonds**

**NM-Empfehlungen FODMAP-arm und vegan**

## Teil B

**Häufige Ernährungsdiagnosen, auch 2. und 3. Phase**

Anleitung für FOMAP, FODAP ect.

**Alternatives Vorgehen Tests (Häufigkeit, Mengen)**

Ziele und Massnahmen der Ernährungstherapie bei RDS und Intoleranzen

## Teil C

**Morbus Crohn und Colitis ulcerosa und FODMAP**

**8 wichtige Punkte bei Nahrungsmittel-Intoleranzen**

**Vitamin D und Verdauung**

**Zusatzstoffe und Darm**

**Verdauung und Sport**

<b>INHALT 2018</b>	<b>Seite</b>
<b>TEIL A</b> <b>Basis-Blätter 1-23, Zusatz 24-51</b>	<b>A</b>
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
*		30
Menuplanung, Menuideen		31
*		32
Geschmackvoll Kochen ohne FODMAP		33
FODMAP-arm auswärts essen		34
FODMAP-armes Frühstückmüesli		35
FODMAP-armer Getreidestängel	NEU 2018	36
FODMAP-arme Gemüsefonds	NEU 2018	37
Ernährungsqualität: Genügende Nahrungsfaserzufuhr		38
Ernährungsqualität: Fünf FODMAP-arme „Superfoods“		39
Lockern (2. Phase, statt NM-Tests)		40
Laktasepräparate		41
FODMAP-reiche NM nach Gruppen (Tabellen) inkl. übliche Mengen		42
*		43
*		44
*		45
Vereinfachte FODMAP-Einschränkung nach Monash	NEU 2018	46
Vereinfachte FODMAP-Einschränkung adaptiert	NEU 2018	47
FODMAP-Listen ohne Zahlen/Mengenangaben bei kleiner Portion		48
*		49
*		50
Früchte- und Gemüseliste mit Monash Originalmengen		51
FODMAP-Listen FODMAP-arm und vegan	NEU 2018	52
*	NEU 2018	53
*	NEU 2018	54

<b>TEIL B</b>	<b>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
Ernährungsdiagnosen bei Reizdarmsyndrom	7
ED „Veränderte GIT-Funktion“	8
Meine häufigsten Ernährungsdiagnosen bei RDS	NEU 2018 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
Alternatives Vorgehen zur 2. Phase	NEU 2018	23
Ernährungstherapie bei RDS oder Intoleranzen: Ziele und Massnahmen	NEU 2018	24
Infos zu FOAP, FODAP, FOMAP	NEU 2018	25
Infos zu den NM-Listen mit vier Spalten		26
D-A-CH Übersetzungshilfe schweizer-deutsche Begriffe		27
*		28
NICE- Guidelines Infos		29
*		30

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
Chronisch entzündliche Darmerkrankungen und FODMAP	NEU 2018	9
Selfcare		10
Was tun, wenn eine FODMAP-arme Ernährung nicht hilft?		11
Positives: NM, die gehen		12
Positives: Gute Tage sammeln		13
Darmflora, Pro und Präbiotika		14
„Leaky Gut“ Syndrom		15
Glutensensitivität		16
FODMAP-arm >> glutenfrei		17
Zöliakie/Sprue Diagnose		18
Glutenchallenge		19
Verdauungsbeschwerden und Zyklus		20
6 Schritte bei Funktionellen Magen-Darmerkrankungen		21
Acht wichtige Punkte im Umgang mit Nahrungsmittel-Unverträglichkeit	NEU 2018	22
*	NEU 2018	23
Stress und Verdauung, MBSR/Achtsamkeit, Hypnotherapie		24
Verdauung und Psyche		25
Ernährung, Stimmung, Depression		26
„Soul-Food“, „Mood-Food“		27
Natürliche Quellen von Zink, Folsäure und Magnesium, Biotin		28
*		29
Vitamin D und Verdauung	NEU 2018	30
Zusatzstoffe und Darm	NEU 2018	31
Sport und Verdauung	NEU 2018	32