



FODMAP-Beratungskonzept

für Ernährungsfachkräfte

Version 2026

Das Beratungskonzept ist ein Behandlungsmanual, um den FODMAP-Eliminationsprozess in der Praxis anzuwenden. Es bietet eine grosse Auswahl an Merk- und Arbeitsblättern sowie Hilfsmittel und Hintergrundinformationen für die Ernährungsberater*in.

Diese veränderbaren Word-Dokumente können gezielt eingesetzt und individuell angepasst werden. Sie vereinfachen eine fachlich richtige und methodisch sinnvolle Umsetzung des von den Behandlungsleitlinien empfohlenen FODMAP-Konzeptes im Rahmen einer individuellen Ernährungsberatung.

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

Das Beratungskonzept wird nur an Ernährungsfachkräfte mit einer ernährungstherapeutischen Grundausbildung (dipl. Ernährungsberaterinnen HF/FH/BSc oder entsprechende ausländische Ausbildung) abgegeben.

Die Unterlagen dürfen nur von der Person/Team mit der persönlichen Nummer und unter Angabe der Quelle genutzt werden. Andere z.B. kommerzielle Nutzungen der Inhalte oder die Weitergabe zur beruflichen Nutzung an andere Personen sind nicht erlaubt bzw. erfordern eine spezielle Zustimmung! Die Nutzung zum Training von Sprachmodellen („Künstliche Intelligenz“) ist untersagt.

Beatrice Schilling
Baden, Schweiz

info@beatrice-schilling.ch
www.fodmap.ch



Erstbestellung 2026			ganze Version als Update
Teil A: Grosse Auswahl an FODMAP-Merkblätter (Handouts, Beratungs-unterlagen, „Schemen“) zum Abgeben während einer individuellen Ernährungsberatung	98 Seiten	60 Fr.	
Teil B: Methodische Hilfsmittel (z.B. Arbeits- und Protokollblätter, Checklisten) und Informationen für die Ernährungsfachperson	58 Seiten	40 Fr.	
Teil C: Zusätzliches Beratungsmaterial /Merkblätter zu Reizdarmsyndrom, Intoleranzen und Verdauung	49 Seiten	40 Fr.	
Gesamtes Beratungskonzept = Teile A, B, C	205 Seiten		
Einzelperson/Einzelnutzung		120 Fr.	60 Fr.
Team 3-5 Personen		180 Fr.	90 Fr.
Teams ab 6 Personen		auf Anfrage	auf Anfrage

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

Was ist neu 2026?	Eine Übersicht der Neuerungen sind im Teil B 52-57
<p>Aktuelles FODMAP-Wissen Das neueste Wissen in Bezug auf den FODMAP-Gehalt der Nahrungsmittel, vor allem bei der 2. Phase hat es wichtige Änderungen der Test-Nahrungsmittel gegeben. Die Produktlisten (inkl. vegane Produkte) wurden aktualisiert Das neue Merkblatt «FODMAP-Optionen» bietet eine Übersicht der Ansätze für die 1. Phase und erleichtert die gemeinsame Entscheidungsfindung. Thema „Akzeptanz“, „Selbstverantwortung“ und „die Wichtigkeit von sozialen Kontakten/Interaktionen“ sprachlich verstärkt betont.</p>	
<p>Klarere Sprache und Darstellung Sprache und Layout klarer und aktualisiert z.B. das neue Layout der Schweizerischen NM-Pyramide Die NM-Liste der ersten Phase hat eine Einleitung und eine neue, lockerere Darstellung bekommen. Für die FODMAP-Untergruppen gibt es neu eine Liste mit integrierten Abkürzungen. Für die Kombi mit vegan, ist die erste Seite der NM-Liste 1. Phase jetzt einfach austauschbar.</p>	
<p>Reizdarm-Syndrom-Wissen und FODMAP bei anderen Erkrankungen Mediterrane Ernährung bei RDS – das neues „Hot Topic“ der aktuellen Forschung. MEDAS Score. Die Anwendung und Wirkung von FODMAP bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen Die Anwendung und Wirkung von FODMAP bei Endometriose Das bio-psycho-soziale Modell, das den Stellenwert einer ganzheitlichen Gesundheit betont.</p>	

INHALT FODMAP-Beratungskonzept 2026	Seite
TEIL A Merk- und Arbeitsblätter zum Thema FODMAP	A
Titelblatt Teil A	0
Das FODMAP-Konzept - Einleitung	1
Reizdarmsyndrom und FODMAP, Indikation FODMAP bei RDS	2
Hintergrundinfos zu den FODMAP: Was sind FODMAP?	3
Der wissenschaftliche Hintergrund; Empfehlenswerte Infoquellen	4
Die drei Phasen des FODMAP-Konzeptes, individuelle Planung	5
Phase 1: FODMAP-arme Ernährung Einleitung	6
Nahrungsmittel-Liste 1. Phase: Proteinreiche Nahrungsmittel, Milchprodukte, Nüsse	7
Nahrungsmittel-Liste 1. Phase: Gemüse, Früchte	8
Nahrungsmittel-Liste 1. Phase: Getreideprodukte und Gewürze	9
Nahrungsmittel-Liste 1. Phase: Süßungsmittel, Getränke	10
Zutatenliste auf den FODMAP-Gehalt prüfen	11
*	12
FODMAP und Gluten, FODMAP-armes Brot	13
Beispiele geeignete Produkte	14
*	15
*	16
*	17
*	18
Werbung: FODMAP-Kochbücher, Online-Shops, Spezialprodukte	19
Menuplanung, Menuideen	20
*	21
Geschmackvoll Kochen ohne FODMAP: Zwiebeln, Knoblauch	22
FODMAP-arm Auswärts essen	23
FODMAP-arme Brotrezepte	24
*	25
*	26
FODMAP-armes Frühstücksmüsli	27
FODMAP-arter Getreidestängel	28
FODMAP-arme Gemüsefonds	29
Menuideen ausgewogene Ernährung (Raster leer)	30
Nahrungsmittel-Liste 1. Phase: 1 Seite vegan (ersetzt bei Bedarf Seite 7)	31
FODMAP-arme pflanzliche Proteinquellen	32
Pflanzliche Milchalternativen, FODMAP-arme Proteinpulver vegan	33
Pflanzliche Proteinquellen gut kombinieren	34
Einige Produkte FODMAP-arme und vegan	35
*	36
Gewicht halten während der FODMAP-armen Phase	37
*	38
Ernährungsqualität: Genügende Nahrungsfaserzufuhr	39
Ernährungsqualität: Fünf FODMAP-arme „Superfoods“	40

Optionen FODMAP 1. Phase inkl. Alternativen	41
Offene Ernährungsempfehlungen (versuchsweise meiden, inkl. Alternativen)	42
Vereinfachte FODMAP-Einschränkung nach Monash 2018	43
Vereinfachte FODMAP-Einschränkung adaptierte Darstellung 2018	44
„FODMAP-gentle“ 2019 inkl. Platz/leer für Alternativen	45
„FODMAP-gentle“ 2019 inkl. einige Alternativen	46
„FODMAP-gentle“ 2026 inkl. einige Alternativen	47
FODMAP Liste 1. Phase inkl. Untergruppen	48
*	49
*	50
*	51
Protokoll Adherence 1. Phase inkl. Esstempo/gut kauen	52
Protokoll Adherence 1. Phase klassisch inkl. Kontrollfragen	53
Protokoll Adherence 1. Phase inkl. viel Platz für Bemerkungen	54
Protokoll Adherence 1. Phase inkl Bauchbefinden	55

2. Phase „Individuelle FODMAP-Toleranz finden“	56
Ziel; Genau beobachten	57
NM-Tests	58
Planung und Durchführung der Tests	59
Vorgehen und Testmengen nach Monash	60
*	61
Planung und Protokoll der Test nach Monash	62
*	63
Vorsichtigeres Testen: Planung	64
Test-NM und -mengen „Vorsichtiges Testen“	65
*	66
*	67
Planung und Protokoll: Vorsichtiges Testen	68
*	69
„Testen alle 4 Tage“ Planung und Protokoll	70
Testmengen und Test-Nahrungsmittel	71
Flexibles Testen	72
Interpretation des Tests	73
Lockern generell	74
Lockern nach bestimmten Kriterien	75
Planung und Protokoll Lockern	76
Laktose: Wie weiter? Vertragen	77
Laktose: Wie weiter? Nicht vertragen	78
Laktase-Präparate	79
Fruktose: Wie weiter? Vertragen	80
Fruktose: Wie weiter? Nicht vertragen	81
*	82
Polyole: Wie weiter? Vertragen	83
Polyole: Wie weiter? Nicht vertragen	84
*	85

Oligos: Wie weiter? Vertragen	86
*	87
Oligos: Wie weiter? Nicht vertragen	88
*	89
*	90
2. Phase: Meine bisherigen Erkenntnisse	91
Übersicht und Zusammenfassung der Test 2. Phase	92
3. Phase: Meine individuelle Ernährung	93
Individuell entscheiden	94
Meine FODMAP-Ampel (andere Darstellung)	95
Mein gesunder Darm	96
Checkliste Ausgewogenheit	97
Meine persönliche FODMAP-Ampel	98

Die NM-Liste 1. Phase inkl. FODMAP-Untergruppen ist im Teil A 48-51

TEIL B Hilfsmittel und Hintergrundinformationen für die/der ERB	B
Titelblatt Teil B	0
Pflichtlektüre für Ernährungsfachpersonen: RDS-Leitlinie 2021	1
“Meine Ausgangslage“: FODMAP-spezifisches-Selbstassessment	2
*	3
“Meine Ausgangslage“: Magen-Darm-Beschwerden erfassen mit dem GSRS	4
“Meine Ausgangslage“: Skalierung Stärke Beschwerden und Einfluss auf LQ	5
“Meine Ausgangslage“: Essprotokoll inkl. „Typischer Tag“	6
Protokoll: Meine Nahrungsmittel-(Nicht-)Wahl, inkl. Motive	7
Checkliste Assessment nach NCP inkl. Stichworte BS	8
*	9
Ernährungsdiagnosen bei Reizdarmsyndrom	10
ED „Veränderte GIT-Funktion“	11
Meine häufigstem 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 FODMAP-Untergruppen und zu FOAP, FODAP, FOMAP	25
Infos und den NM-Listen mit vier Spalten	26
Informationen zu den FODMAP-Gehalt-Messungen 2023 und 2025	27

Infos warum verschiedenen FODMAP-NM-Listen	28
Änderungen 2023 zu 2026 Übersicht	29
Änderungen FODMAP-Untergruppen, Messung 2025	30
*	31
Neue Test-NM Übersicht 2025	32
FODMAP-reiche NM nach Untergruppen-Übersicht	33
*	34
*	35
D-A-CH Übersetzungshilfe schweizer-deutsche Begriffe	36
*	37
NICE- Guidelines Infos 2016	38
*	39
ARFID – eine neue Essstörung	40
„Fear of Food“-Fragebogen	41
„Scoff“- Fragebogen	42
*	43
*	44
Vorschlag zum Vorgehen beim Meiden vieler NM	45
*	46
Anleitung „RDS/Krankheit > Ernährung“ Ideen für Inhalte der Interventionen	47
*	48
*	49
Kinder und FODMAP	50
*	51
MEDAS Score für die Mediterrane Ernährung	52
*	53
Inhaltsverzeichnis 2026 inkl. Neuerungen	54
*	55
*	56
*	57
*	58

TEIL C = Merkblätter zum Thema Reizdarmsyndrom und Verdauung	C
Titelblatt Teil C	0
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
Endometriose, RDS und FODMAP	11

Mediterrane Ernährung bei RDS	12
Selfcare	13
Was tun, wenn eine FODMAP-arme Ernährung nicht hilft?	14
Positives: NM, die gehen	15
Positives: Gute Tage sammeln	16
Veränderung der Beschwerden-Protokoll	17
Darmflora, Pro und Präbiotika	18
Probiotika in den Dt RDS-Leitlinien	19
„Leaky Gut“ Syndrom	20
Glutensensitivität	21
FODMAP-arm >< glutenfrei	22
Zöliakie/Sprue Diagnose	23
Glutenchallenge	24
Verdauungsbeschwerden und Zyklus	25
6 wichtige Punkte bei Funktionellen Magen-Darmerkrankungen	26
Acht wichtige Punkte im Umgang mit Nahrungsmittel-Unverträglichkeit	27
*	28
Stress und Verdauung, MBSR/Achtsamkeit, Hypnotherapie/Bauchhypnose	29
Verdauung und Psyche	30
Ernährung, Stimmung, Depression	31
„Soul-Food“, „Mood-Food“	32
SMILE-Ernährung bei Depressionen	33
Natürliche Quellen von Zink, Folsäure und Magnesium, Biotin	34
*	35
Vitamin D und Verdauung	36
Zusatzstoffe und Darm	37
Sport und Verdauung	38
Ziele und Massnahmen bei Reizdarmsyndrom und Intoleranz	39
Mein Einflussbereich	40
Vielseitiger essen	41
Stress: Steuerung der Verdauung	42
Angst > Vorsicht	43
Worst Case besprechen	44
*	45
„Akku-Übung“ Anleitung und Arbeitsblatt	46
Mein Wunsch-Essverhalten	47
7 Säulen der Resilienz	48
Das bio-psycho-soziale Modell	49