

Beratungskonzept „FODMAP-arme Ernährung“ 2019

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“.

Erstbestellung elektronisch, als Word-Dokument		Update 2019 ganze E-Version
Teil A: Grosse Auswahl an FODMAP-Merkblätter (Handouts) zum Abgeben während der 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 Reizdarmsyndrom, Intoleranzen und Verdauung z.B. Glutensensitivität	25 Fr.	
Alles (Teile A, B, C) Einzelperson	90 Fr.	40 Fr.
Teams auf Anfrage	auf Anfrage	50 Fr.

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

Was ist neu/zusätzlich im Update 2019?

Teil A

alle Texte überarbeitet und aktualisiert

Zusammenhang Reizdarmsyndrom und FODMAP prominenter platziert und klarer formuliert

Vier Vorgehensweisen in 2. Phase: Testen nach Monash, Vorsichtigeres Testen, Flexibles Testen, Lockern

2. Phase: Testmengen und Vorgehen nach Monash ergänzt

Testmengen und -Nahrungsmittel überarbeitet

Neues Blatt: Planung und Zusammenfassung der Tests

2. Phase: Mehr und konkretere Informationen zur Interpretation der Tests und zum weiteren Vorgehen (z.B. „Laktose: Wie weiter?“)

FODMAP-arme Produkte-Liste überarbeitet: aktualisiert und ergänzt

„FODMAP-gentle“ Tabelle für ein vereinfachtes Vorgehen (statt klassische NM-Liste FODMAP-arm)

Teil B

(Selbst-) Assessment- Bogen überarbeitet, z.B. neu mit „German Version des GSRS-IBS“

Informationen zur Frage, warum es verschiedene FODMAP-Listen gibt

Informationen über die Essstörung „ARFID“

Empfehlung zur Anwendung der Merkblätter in der Beratung > anhand Inhaltsverzeichnis

INHALT 2019	Seite
TEIL A	A
Einleitung ins FODMAP-Konzept,	1
Reizdarmsyndrom und FODMAP, Indikation FODMAP	NEU 2019 2
Hintergrundinfos zu den FODMAP	3
Quellen, Studien, Bücher	4
Drei Phasen, individuelle Planung	5
Phase 1: FODMAP-arme Ernährung geeignete/ungeeignete Nahrungsmittel	6
*	7
*	8
Zutatenliste lesen	9
*	10
Beispiele geeignete Produkte	11
*	12
*	13
*	14
*	15
Menuplanung, Menuideen	16
*	17
Geschmackvoll Kochen ohne FODMAP	18
FODMAP-arm auswärts essen	19
FODMAP-armes Frühstückmüesli	20
FODMAP-arter Getreidestängel	NEU 2018 21
FODMAP-arme Gemüsefonds	NEU 2018 22
Ernährungsqualität: Genügende Nahrungsfaserzufuhr	23
Ernährungsqualität: Fünf FODMAP-arme „Superfoods“	24
FODMAP-Listen ohne Zahlen/Mengenangaben bei kleiner Portion	25
*	26
*	27
Früchte- und Gemüseliste mit Monash Originalmengen	28
FODMAP-Listen FODMAP-arm und vegan	NEU 2018 29
*	NEU 2018 30
*	NEU 2018 31
Vereinfachte FODMAP-Einschränkung nach Monash	NEU 2018 32
Vereinfachte FODMAP-Einschränkung adaptiert	NEU 2018 33
„FODMAP-gentle“	NEU 2019 34
Protokoll Adherence 1. Phase	35
Anleitung 2. Phase: „FODMAP-Toleranz finden“	36
NM-Tests	37
Planung und Interpretation der Tests	38
Vorgehen und Testmengen nach Monash	NEU 2019 39
*	NEU 2019 40
Dokumentation der Test nach Monash	NEU 2019 41
*	NEU 2019 42
Vorsichtigeres Testen , Planung und Interpretation	43
Testen: Laktose	44
Laktose: Wie weiter? vertragen	NEU 2019 45
Laktose: Wie weiter? nicht vertragen	NEU 2019 46
Laktase-Präparate	47
Testen: Fruktose	48
Fruktose: Wie weiter? vertragen	NEU 2019 49

Fruktose: Wie weiter? nicht vertragen	NEU 2019	50
*	NEU 2019	51
Testen: Polyole		52
Polyole: Wie weiter? vertragen	NEU 2019	53
Polyole: Wie weiter? nicht vertragen	NEU 2019	54
Testen: Oligos		55
Testen: Oligos Brot		56
Oligos: Wie weiter? vertragen	NEU 2019	57
*	NEU 2019	58
Oligos: Wie weiter? nicht vertragen	NEU 2019	59
*	NEU 2019	60
*		61
Leeres Protokoll Tests 2. Phase Vorsichtigeres Testen		62
Flexibles Testen Anleitung und Protokoll	NEU 2018	63
Lockern (2. Phase, statt NM-Tests)	NEU 2018	64
Genau beobachten		65
2. Phase Meine bisherigen Erkenntnisse		66
Phase 2: Planung und Zusammenfassung der Tests	NEU 2019	67
Anleitung 3. Phase: „Essen >< Weglassen“		68
Checkliste Ausgewogenheit		69
Meine persönliche FODMAP-Ampel	NEU 2019	70

TEIL B		B
“Meine Ausgangslage“: FODMAP-spezifisches-Selbstassessment inkl. G-GSRS		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
Ernährungstherapie bei RDS oder Intoleranzen: Ziele und Massnahmen	NEU 2018	23
Infos zu FOAP, FODAP, FOMAP	NEU 2018	24
Infos zu den NM-Listen mit vier Spalten		25
Infos warum verschiedenen FODMAP-NM-Listen	NEU 2019	26
D-A-CH Übersetzungshilfe schweizer-deutsche Begriffe		27
*		28
NICE- Guidelines Infos		29
*		30

ARFID – eine neue Essstörung	NEU 2019	31
Informationen zu den Merkblättern – Hinweise für die Anwendung	NEU 2019	32
*	NEU 2019	33
*	NEU 2019	34
FODMAP-reiche NM nach Gruppen (Tabellen) inkl. übliche Mengen		35
*		36
*		37
*		38

TEIL C = Weitere Merkblätter zum Thema Reizdarmsyndrom und Verdauung		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