

Wozu dieses Tagebuch?

FODMAP sind bestimmte Zucker und Zuckeralkohole, die der Körper nur schwer aufnimmt. Die Darmbakterien vergären sie – dabei können Blähungen, Bauchschmerzen oder Durchfall entstehen. Eine FODMAP-arme Zeit kann den Bauch spürbar entlasten. Sie ist aber nur für eine begrenzte Zeit gedacht: Auf Dauer könnte sie den Darmbakterien eher schaden. Ziel ist eine möglichst große Auswahl an Lebensmitteln, die Sie gut vertragen.

1 Entlasten

höchstens etwa 6 Wochen

Möglichst FODMAP-arm essen und jeden Tag kurz notieren, wie es dem Bauch geht.



2 Aufbauen

ein Lebensmittel pro Woche

Kleine Portion, über 3 bis 4 Tage steigern und notieren, was passiert.



3 Meine Liste

was Sie vertragen

Was gut geht, was in kleinen Mengen geht und was vorerst nicht.

So geht es

- **Die Übersicht auf Seite 2 hilft beim Austauschen:** Was Sie oft essen und was FODMAP-reich ist, ersetzen Sie durch eine FODMAP-arme Alternative.
- **Nach der Entlastung kurz innehalten.** Ist mindestens eine Beschwerde deutlich besser, geht es mit dem Aufbau weiter. Wenn nicht, lohnt sich eher ein Gespräch als weiteres Weglassen.
- **Beim Aufbau mit dem anfangen, was Sie am meisten vermissen.** Immer nur ein Lebensmittel auf einmal.
- **Am Computer oder auf Papier:** in die Felder tippen und speichern oder ausdrucken.

Meine Angaben

Name (freiwillig)

Entlasten vom

bis

Aufbau ab

Meine Beschwerden

Kürzel

Bl = Blähungen · Bs = Bauchschmerz, Krämpfe · Vö = Völlegefühl, Druck · Sb = Sodbrennen, Aufstoßen · Ü = Übelkeit · D = Durchfall · Ve = Verstopfung · Mü = müde · K = Kopfschmerz · H = Haut · Stärke 0–10

Stuhlform – Typ 1 bis 7

- | | |
|--------------|--|
| Typ 1 | einzelne harte Kügelchen, schwer auszuscheiden |
| Typ 2 | wurstförmig, klumpig |
| Typ 3 | wurstförmig mit Rissen an der Oberfläche |
| Typ 4 | wurstförmig, glatt und weich |
| Typ 5 | einzelne weiche Klümpchen mit klaren Rändern |
| Typ 6 | breiig, flockig, unscharfe Ränder |
| Typ 7 | flüssig, ohne feste Bestandteile |

Gut zu wissen

Meist sind solche Beschwerden harmlos. Umgehend ärztlich abklären lassen sollten Sie aber: Blut im Stuhl, Durchfall auch nachts, ungewollten Gewichtsverlust, Fieber oder Beschwerden, die neu und plötzlich auftreten. Die FODMAP-arme Zeit bitte nicht ohne Begleitung über Wochen ausdehnen – damit genug Nährstoffe auf den Teller kommen.

Lebensmittelgruppe	FODMAP-reich – in der Entlastung meiden	FODMAP-arm – gute Alternativen
Gemüse und Hülsenfrüchte	Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Spargel, Blumenkohl, Brokkoli, Rosenkohl, Weißkohl, Pilze, Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Bohnen (gekocht)	Karotten, Paprika, Gurke, Tomaten, Spinat, Blattsalat, grüne Bohnen, Kartoffeln, Kürbis, Pastinaken, Frühlingszwiebel (nur das Grüne)
Obst	Äpfel, Birnen, Mango, Wassermelone, Kirschen, Pflaumen, Pfirsiche, Aprikosen, Trockenfrüchte, Fruchtsaft	Banane, Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Kiwi, Orange, Mandarine, Ananas, Trauben, Zitrone
Getreide	Weizen und Roggen (vor allem Brot aus der Fabrik, Nudeln, Couscous, Kekse, Kuchen), Gerste	Reis, Hafer, Hirse, Mais, Polenta, Buchweizen, Quinoa, Dinkel; Sauerteigbrot wird oft besser vertragen
Milch und Milchprodukte	Kuhmilch, Ziegen- und Schafmilch, Joghurt, Quark, Frischkäse, Hüttenkäse, Eiscreme	laktosefreie Milchprodukte, Hafer- oder Mandeldrink, Hart- und Schnittkäse (z. B. Gouda, Emmentaler, Parmesan), Mozzarella, Butter
Süßes und Sonstiges	Honig, Agavendicksaft, Fruktosesirup, Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit, Mannit, Xylit	Haushaltszucker in Maßen, Ahornsirup, Traubenzucker, Tofu; Nüsse in kleinen Mengen (z. B. Walnüsse, Mandeln)

Gut zu wissen beim Austauschen

- Reifes Obst enthält oft weniger Fruchtzucker als unreifes.
- Traditionell hergestelltes Sauerteigbrot wird häufig besser vertragen als Brot aus der Fabrik – durch die lange Teigführung wird ein Teil der FODMAP abgebaut.
- Glutenfreie Backwaren sind nicht automatisch FODMAP-arm: Sie enthalten oft blähende Dickungsmittel.
- Manchmal genügt schon wenig: vorübergehend Zwiebeln und Knoblauch weglassen und weniger Brot essen.

Eigene Notizen: was ich oft esse und wodurch ich es ersetze

FODMAP-Tagebuch · Schritt 1: Entlasten

Jeden Abend kurz eintragen – höchstens etwa sechs Wochen

Woche 1 und 2 · Kürzel und Stuhlform siehe Seite 1 · FODMAP-reich und -arm siehe Seite 2

Tag	Datum	Bauch 0–10	Beschwerden Kürzel, Stärke	Stuhl wie oft / Typ	Etwas FODMAP-Reiches erwischt? Was?	Bemerkung Schlaf, Stress, Besonderes
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						

FODMAP-Tagebuch · Schritt 1: Entlasten

Jeden Abend kurz eintragen – höchstens etwa sechs Wochen

Woche 3 und 4 · Kürzel und Stuhlform siehe Seite 1 · FODMAP-reich und -arm siehe Seite 2

Tag	Datum	Bauch 0–10	Beschwerden Kürzel, Stärke	Stuhl wie oft / Typ	Etwas FODMAP-Reiches erwischt? Was?	Bemerkung Schlaf, Stress, Besonderes
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						

FODMAP-Tagebuch · Schritt 1: Entlasten

Jeden Abend kurz eintragen – höchstens etwa sechs Wochen

Woche 5 und 6 · Kürzel und Stuhlform siehe Seite 1 · FODMAP-reich und -arm siehe Seite 2

Tag	Datum	Bauch 0–10	Beschwerden Kürzel, Stärke	Stuhl wie oft / Typ	Etwas FODMAP-Reiches erwischt? Was?	Bemerkung Schlaf, Stress, Besonderes
29						
30						
31						
32						
33						
34						
35						
36						
37						
38						
39						
40						
41						
42						

FODMAP-Tagebuch · Schritt 2: Aufbauen

Ein Lebensmittel pro Woche · Tag 1 kleine Portion · über 3 bis 4 Tage steigern

Harald Erb · Heilpraktiker

Darm und funktionelle Medizin · Berlin und online

Zwischenblick nach der Entlastung

Ist mindestens eine Beschwerde deutlich besser?

☐ ja – weiter mit dem Aufbau

☐ nein – lieber zuerst ein Gespräch

Was ist besser geworden?

Test 1

Lebensmittel:

Woche vom

Tag	Datum	Menge	Beschwerden Kürzel	Stärke 0–10	Stuhl wie oft / Typ	Bemerkung
1						
2						
3						
4						

Ergebnis: vertragen bis

☐ geht gut

☐ in kleinen Mengen

☐ vorerst nicht

Test 2

Lebensmittel:

Woche vom

Tag	Datum	Menge	Beschwerden Kürzel	Stärke 0–10	Stuhl wie oft / Typ	Bemerkung
1						
2						
3						
4						

Ergebnis: vertragen bis

☐ geht gut

☐ in kleinen Mengen

☐ vorerst nicht

FODMAP-Tagebuch · Schritt 2: Aufbauen

Ein Lebensmittel pro Woche · Tag 1 kleine Portion · über 3 bis 4 Tage steigern

Harald Erb · Heilpraktiker

Darm und funktionelle Medizin · Berlin und online

Test 3

Lebensmittel:

Woche vom

Tag	Datum	Menge	Beschwerden Kürzel	Stärke 0–10	Stuhl wie oft / Typ	Bemerkung
1						
2						
3						
4						

Ergebnis: vertragen bis

☐ geht gut

☐ in kleinen Mengen

☐ vorerst nicht

Test 4

Lebensmittel:

Woche vom

Tag	Datum	Menge	Beschwerden Kürzel	Stärke 0–10	Stuhl wie oft / Typ	Bemerkung
1						
2						
3						
4						

Ergebnis: vertragen bis

☐ geht gut

☐ in kleinen Mengen

☐ vorerst nicht

Test 5

Lebensmittel:

Woche vom

Tag	Datum	Menge	Beschwerden Kürzel	Stärke 0–10	Stuhl wie oft / Typ	Bemerkung
1						
2						
3						
4						

Ergebnis: vertragen bis

☐ geht gut

☐ in kleinen Mengen

☐ vorerst nicht

FODMAP-Tagebuch · Schritt 2: Aufbauen

Ein Lebensmittel pro Woche · Tag 1 kleine Portion · über 3 bis 4 Tage steigern

Harald Erb · Heilpraktiker

Darm und funktionelle Medizin · Berlin und online

Test 6

Lebensmittel:

Woche vom

Tag	Datum	Menge	Beschwerden Kürzel	Stärke 0–10	Stuhl wie oft / Typ	Bemerkung
1						
2						
3						
4						

Ergebnis: vertragen bis

☐ geht gut

☐ in kleinen Mengen

☐ vorerst nicht

Test 7

Lebensmittel:

Woche vom

Tag	Datum	Menge	Beschwerden Kürzel	Stärke 0–10	Stuhl wie oft / Typ	Bemerkung
1						
2						
3						
4						

Ergebnis: vertragen bis

☐ geht gut

☐ in kleinen Mengen

☐ vorerst nicht

Test 8

Lebensmittel:

Woche vom

Tag	Datum	Menge	Beschwerden Kürzel	Stärke 0–10	Stuhl wie oft / Typ	Bemerkung
1						
2						
3						
4						

Ergebnis: vertragen bis

☐ geht gut

☐ in kleinen Mengen

☐ vorerst nicht

FODMAP-Tagebuch · Schritt 3: Meine Liste

Ihre persönliche Auswahl – sie kann sich mit der Zeit wieder verändern

Harald Erb · Heilpraktiker

Darm und funktionelle Medizin · Berlin und online

Geht gut

ohne oder kaum Beschwerden

Geht in kleinen Mengen

bitte Menge dazuschreiben

Vorerst nicht

später erneut testen

Meine Fragen für das Gespräch

Wie es weitergehen kann

Im Gespräch schauen wir gemeinsam auf Ihre Liste. Häufig lässt sich die Auswahl mit der Zeit wieder erweitern – etwa wenn die Ursache dahinter, zum Beispiel eine Fehlbesiedlung im Darm, mitbehandelt wird. Das erste Vorgespräch ist kostenlos: Telefon 030 69815865.