

FODMAP-KONZEPT

3 FODMAP- freundliche Rezepte bei Reizdarm

Wissenschaftlich
anerkannt!

Fructose

www.praxis-heiner-luetke.de

Diplom-Oecotrophologe

Diätassistent

Zertifizierter Ernährungsberater



Was ist die FODMAP-Diät und wie kann sie helfen?

WAS IST DIE FODMAP-DIÄT?

Die FODMAP-Diät reduziert bestimmte schwer verdauliche Kohlenhydrate, die als FODMAPs bekannt sind – fermentierbare Oligo-, Di-, Monosaccharide und Polyole. Diese können bei empfindlichen Personen Verdauungsstörungen wie Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall oder Verstopfung hervorrufen.

Von der Monash University in Australien entwickelt, kann die Diät Menschen mit Reizdarmsyndrom oder ähnlichen Verdauungsbeschwerden helfen.

FÜR WEN SIND DIE REZEPTE GEEIGNET?

Leidest du an Symptomen wie "Luft im Bauch", Übelkeit, Blähungen, Durchfall oder einem Gefühl der Aufgebläetheit? Oder bist du laktose- und/oder fruktoseintolerant? Oder wurde bei dir ein Reizdarm oder Reizmagen festgestellt?

Dann sollten sie die Low- FODMAP-Rezepte unbedingt ausprobieren. Für einen langfristigen Erfolg ist es allerdings ratsam, dass Konzept für mindestens 4. Wochen beizubehalten.

Wie die Rezepte dir helfen können

Die Rezepte helfen dir deine Beschwerden zu verringern oder ganz beschwerdefrei zu werden.

Probiere einen FODMAP-armen Tag mit Frühstück, Mittag und Abendessen aus.

Wenn sich deine Beschwerden verbessern, empfehle ich dir drei persönliche Termine. **Die Termine werden von deiner Krankenkasse bezuschusst**, da ich als zertifizierter Ernährungstherapeut zugelassen bin.

Die 3. Rezepte

Frühstück:

Haferlocken-Müsli mit Obst

Mittagessen:

Frikadellen mit Rosmarin-Kartoffeln und Erbsen

Snack:

Veganer Milchreis mit Kokosmilch

Frikadellen mit Rosmarien-Kartoffeln



2 Personen



15 minutes

ZUTATEN

300 g Hackfleisch gemischt
oder Rind
1 Ei
2 Esslöffel Haferflocke fein
1/2 TL Paprikapulver (edelsüß)
1/2 TL Salz, Pfeffer aus der
Mühle
1 EL Olivenöl
1 Teelöffel Senf (mittelscharf)
Etwas gehackte Petersilie

Rosmarin-Kartoffeln

300 g Kartoffeln
Rosmarin

FODMAP INFO

Bei diesen Frikadellen lässt man **Zwiebeln** und **Weizenmehl** weg. Zwiebeln und Weizen enthalten sogenannte **Fruktane**. Diese können Blähungen hervorrufen.

ZUBEREITUNG

Einkaufsliste



Hackfleisch mit Ei,
Haferflocken
Senf und Gewürzen mischen



Hackfleischmasse ca. 30.
Minuten stehen lassen damit
die Haferflocken einweichen.



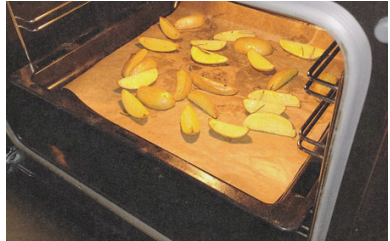
Kleine Frikadellen formen
und von allen Seiten
anbraten.



Kartoffeln in Viertel schneiden und mit Rosmarin, Salz, Pfeffer und 1. EL Öl würzen



Bei 200 Grad Umluft die Kartoffel-Spalten ca. 25. Minuten backen.



Als Gemüse-Beilage eignen sich Erbsen und Möhren oder Brokkoli



Guten Appetit

Tipp:
Als Soße eignet sich Ketchup.



Haferflocken-Müsli mit Obst



2 Personen



15 minutes

ZUTATEN

3 EL blütenzarte Haferflocken

2 EL Joghurt (Laktosefrei)

100 ml laktosefreie Milch

1/2 Banane

6. Himbeeren

1 Teelöffel Ahornsirup

ZUBEREITUNG

Einkaufsliste



Haferflocken mit Joghurt, Milch, Ahornsirup vermischen



Achtung: Die Haferflocken mindestens 30. Minuten einweichen lassen. Oder über Nacht (Overnight Oats)



Das Frühstück lässt sich auch super mitnehmen.



FODMAP INFO

Bei dem Müsli wird kein Weizen (**Fruktane**) oder Honig (**Fruktose**) verwendet. Auch Milchprodukte enthalten **Laktose**. Bitte verwenden Sie laktosefreie Milch

Veganer Milchreis mit Kokosmilch



2 Personen



15 minutes

ZUTATEN

500 ml Kokosdrink oder

laktosefreie Milch

125 g Milchreis

2 Esslöffel Zucker

1 Prise Salz

FODMAP INFO

Bitte keine Sojamilch verwenden,
da diese Fruktane enthält. Mit
FODMAP-armen Obst pimpen.

ZUBEREITUNG

Einkaufsliste



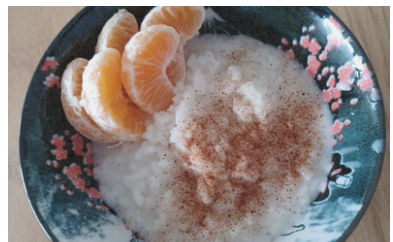
500 ml Pflanzendrink in einem
Topf geben. Reis einstreuen und
umrühren.



Alles unter Rühren
aufkochen und Zucker und
eine Prise Salz einstreuen.



Zugedeckt bei milder Hitze
25. Minuten garen.
Zwischendurch umrühren.



Mein Angebot:

3. persönliche Termine per Zoom

Buche jetzt deinen persönlichen Online Termin!

Was Du bekommst:

Drei persönliche online Termine per Zoom

Pro Termin ca. 60. Minuten

- **Eliminationsdiät+Essverhalten**
- **Testphase**
- **Dauerernährung/Probiotika/Medikamente**

Ernährungsplan + Arbeitsunterlagen

Zugang zu den online Rezepten

Zuzahlung Krankenkasse*

(*bei vorliegen einer ärztlichen Notwendigkeitsbescheinigung)

Wissenschaftlich anerkanntes Konzept.

Zwanzig Jahre Erfahrung

Diplom-Oecotrophologe und FODMAP-Trainer

Heiner Lütke-Twenhöven

zertifizierter Ernährungsberater

Kosten: 3 x 110 € als Privattermin

Erstattungsfähig mit ärztlicher Notwendigkeitsbescheinigung

Jetzt Anmelden

E-Mail an:

praxisluetke@gmail.com

WhatsApp an:

0177/ 8404 797

Betreff: FODMAP

1.Termin: Krankengeschichte/Start Eliminationsdiät

2.Termin: Rückblick/Wie war die Diät/Testphase/Testschema festlegen

3.Termin: Dauerernährung/Erkenntnisse Testphase/Probiotika/Gruppenaustausch

Teilnahmebescheinigung kann bei der Krankenkasse eingereicht werden (ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung nötig)