

Liebe Leserinnen und Leser,

die Diagnose »Reizdarm« wird von vielen Patientinnen und Patienten als Verlegenheitsdiagnose verstanden. Sie sind oftmals enttäuscht und teilweise frustriert, dass als Ursache für ihr Beschwerdebild nach den zahlreichen Untersuchungen ein Reizdarm-Syndrom diagnostiziert wurde. Die Diagnose erscheint ihnen nicht handfest genug.

Da es zur Behandlung des Reizdarm-Syndroms keine spezifischen Medikamente gibt, suchen viele Patientinnen und Patienten die Lösung für ihren Reizdarm zu Recht in der Ernährung. Der Darm kommt jeden Tag mit vielen Inhaltsstoffen aus dem Essen in Berührung und daher scheint es wahrscheinlich, dass diese Inhaltsstoffe etwas mit der Reizdarm-Symptomatik zu tun haben. Das ist nicht immer der Fall, aber in den meisten Fällen kann eine Ernährungsumstellung helfen. Leider gibt es auch hier nicht den einen Weg, sondern für jede Reizdarmpatientin und für jeden Reizdarmpatienten kann ein anderer Inhaltsstoff als Störenfried die Ursache des Reizdarms sein.

Nach der aktuellen Leitlinie zum Thema Reizdarm spielen Intoleranzen gegenüber FODMAP-Inhaltsstoffen und verschiedenen anderen Inhaltsstoffen, wie Fruktose, Sorbit, Laktose, Histamin, Gluten und anderen, eine bedeutende Rolle. Ergänzend sollten vom Reizdarm Betroffene ein gesundes Mikrobiom im Auge behalten. Für manche reicht schon der Verzicht auf Fastfood und Zuckerbomben. Alleine eine abwechslungsreiche Mischkost lässt die Reizdarm-Probleme oftmals in den Hintergrund treten. Andere Betroffene testen lange aus, welche Lebensmittel bzw. Inhaltsstoffe die Auslöser sind. Gerade für diese bietet das vorliegende Buch weiterreichende Unterstützung.

Neben der ausführlichen, erklärenden Einleitung finden Sie über 80 Rezepte, die alle mit Inhaltsstoff-Symbolen versehen sind und somit eine hilfreiche Entscheidung bei der Auswahl der Rezepte bieten.

Wir wünschen Ihnen viel Energie und Motivation bei der Entwicklung Ihres persönlichen Reizdarm-Ernährungs-Programms. Wir hoffen, Ihnen mit diesem Buch eine Hilfestellung an die Hand zu geben, mit der Sie Ihre Symptome langfristig und anhaltend lindern können.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte und einen guten Appetit!

Von ganzen Herzen,
Anne Iburg und Prof. Dr. med. Martin Storr