

INHALT

FODMAP-ARME DIÄT EINLEITUNG/DEFINITION	5
DIAETOLOGISCHER BEHANDLUNGSSTANDARD (DBS)	6
DIAETOLOGISCHER BEHANDLUNGSSTANDARD, FODMAP-ARME DIÄT	7
PATIENTEN/PATIENTINNEN-BERATUNGSLEITFADEN	15
FODMAP-ARME DIÄT EINFÜHRUNG	16
WIE ERNÄHRE ICH MICH IN DER PHASE 1 (AUSSCHLUSSPHASE)	17
LEBENSMITTELAUSWAHL IN DER PHASE 1 (AUSSCHLUSSPHASE)	18
ZUSATZSTOFFE IN FERTIGPRODUKTEN UND VERPACKTER WARE	24
PRAKТИSCHE TIPPS ZUR SPEISEAUSWAHL UND -ZUBEREITUNG	25
PHASE 2 – AUFBAUPHASE	26
PHASE 2 – LEBENSMITTELAUSTESTUNG	27
PHASE 3 – ERHALTUNGSPHASE	30
ANLAGEN	31
ERHEBUNGSBLATT FODMAP	32
IBS-SSS-FRAGEBOGEN	34
ERNÄHRUNGS- UND SYMPTOM-PROTOKOLL FODMAP	35
FODMAP-ADAPTIERTE GESUNDE ERNÄHRUNG	37
ERNÄHRUNGS-ANAMNESEBLATT FODMAP	38
FODMAP-FRAKTIONEN AMPELSYSTEM	39
ÜBERSICHT FODMAP-HÄLTIGER LEBENSMITTEL	48
BRISTOL-STUHLFORMEN-SKALA	49