

## Protokoll HACO FODMAP-Weiterbildung, 30.01.2018

Um 08.45 wurden wir herzlich mit Kaffee und einem leckeren, leichten Kornstängel empfangen. Dabei ist beim einen oder anderen bereits die Frage aufgetaucht, wo das legendäre Gipfeli geblieben ist und ob der Kornstängel wohl schwer aufliegen wird... Das Thema heute „FODMAP“ erinnert an einen Buchstabensalat in einer Suppe und hinterlässt noch viele Fragezeichen. Nach einer kurzen Einführung wurden wir an diverse Posten geführt, wo wir den Zusammenhang mit den einzelnen Kohlenhydrat-Arten und den Buchstabensalat kennen lernen durften. Gehirnjogging war angesagt und wir wurden mit Ernährungslehre und Biochemie an alte Zeiten in der Schulbank zurückerinnert. Die einzelnen, sehr kreativ gestalteten Posten haben einen guten Einstieg in die Thematik ermöglicht, um erste Fragezeichen zu beantworten.

Anschliessend wurden wir vom Gastroenterologen Herrn Dr. med. Clive Wilder-Smith in die medizinischen Grundlagen von „FODMAP“ und des Reizdarms geführt. Dabei ist auch der Zusammenhang zwischen dem Kornstängel, den einzelnen Posten und Symptome klarer geworden. Ganz nebenbei wurden uns kreative Amuse Bouche von der Küche serviert. Anschliessend wurden wir in den praktischen Küchenteil eingeführt, Lebensmittel durften in fodmaparm bzw. fodmapreich eingeteilt werden. Mit dem Auftrag, aus den fodmaparmen Lebensmittel leckere Menus zu kreieren.

Bevor jedoch richtig gestartet und die Messer gewetzt und die Kochlöffel gerührt werden durften, wurden wir mit einem leckeren fodmaparmen Apéro verwöhnt. Ein Gläschen Wein in Ehren durfte dabei nicht fehlen.

Danach ging es in die Küche und es wurde fröhlich in den Kochtöpfen gerührt und feine Menus kreiert, die uns dann auch zum Mittagessen serviert wurden. Die Menus waren sehr lecker und erinnerten nicht direkt an eine Diät. Auch nach dem Dessert hat man oder frau sich noch gut, nicht gebläht oder zu sehr überessen gefühlt. FODMAP sei Dank...

Nach einer Schlussrunde im Plenum und vielen neuen Eindrücken war der Kurs auch schon vorbei. Ein herzlicher Dank an die Referenten und HACO für den sehr aufschlussreichen, interessanten und informativen Kurstag.

Der Kurs kann wärmstens weiterempfohlen werden. Ich kann Ihnen versichern, der Kurs wird nicht schwer aufliegen, sondern viele Fragezeichen aufklären.





## Zweifachzucker/Disaccharide

- Ein Disaccharid ist ein Kohlenhydrat, besteht aus zwei hexosen
- gelöstes Disaccharid (Disaccharose)
- Die bekanntesten Disaccharide sind
  - Weizenrohrohrzucker = Saccharose
  - Malzzucker = Maltose
  - Milchzucker = Laktose
- Bei einer Pankreas-IBD macht vor allem die LAKTOSE Beschwerden.

Glucose

Fructose

→ Saccharose

Glucose

Glucose

→ Maltose

Glucose

Galaktose

→ Laktose





### Spezialkurs für Profis in Spital-, Heim- und Gemeinschaftsgastronomie

## FODMAP – sei lieb zum Darm, ernähre dich fodmaparm

Immer mehr Menschen leiden unter Verdauungsbeschwerden. Auf der Suche nach den Gründen, haben Ernährungswissenschaftlerinnen und Gastroenterologen die Fodmaps entdeckt. Sind es diese schwer verdaulichen Mehrfachzucker, welche unseren Darm ärgern?

#### Unser Kurs

FODMAP setzt sich zusammen aus den Begriffen fermentierbare **O**ligo-, **D**i- und **M**onosaccharide sowie **P**olyole. Gemeint sind damit Zuckerverbindungen wie Fructose oder Laktose und Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit.

Im ersten Teil unseres Kurstages befassen wir uns mit den Fragen ist FODMAP eine Hypothese oder eine Wissenschaft? Wem kann mit einer FODMAP-Diät geholfen werden? Ein erfahrener Gastroenterologe klärt auf, informiert und ist offen für weitere Fragen. In Gruppen befassen wir uns mit Herkunft, Vorkommen, Unterschieden, Verhalten usw. dieser Art von Kohlenhydraten.

Ernährung nach dem FODMAP-Konzept muss nicht teurer oder aufwändiger sein als eine Allergiekostform. Im zweiten Kursteil kreieren wir aus dem Gelernten unsere FODMAP-Rezepte und setzen diese um. Mit genügend Kenntnissen und Verständnis können wir den Betroffenen eine Symptomkontrolle und damit eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität bieten.

**Dieser Kurs eignet sich für Köche und Gastronomieverantwortliche in Restaurants und Hotels und natürlich auch Alters- und Pflegeheimen oder Spitälern. Ideal auch für Leitungsverantwortliche und Pflegemitarbeitende von innovativen und lösungsorientierten Institutionen. Die Teilnahme wird mit einem Kursattest bestätigt (nicht-formale Weiterbildung).**

#### Referenten

Das Forum Culinaire Team, unterstützt durch Dr. med. Clive Wilder-Smith, Gastroenterologe

#### Programm

Ab 8.45	Eintreffen, Erfrischung
9.15	Begrüssung und Kursbeginn
9.30	Theoretischer Input FODMAP
11.40	Kulinarik mit FODMAP's anschliessend praktische Umsetzung
14.00	Mittagessen
15.15	Reflektion
15.45	Verabschiedung

Daten: siehe Anmeldeformular

Kosten: CHF 300.– pro Person (Mitglieder Kochverband CHF 240.–) inkl. Kursdokumentation und Mittagessen.

Zahlungsmodalitäten: Die Zahlung erfolgt gegen Rechnung bis 10 Tage vor Kursbeginn. Kostenfreie Abmeldung bis 5 Tage vor Kursbeginn möglich.

**Deine Nahrungsmittel seien deine Heilmittel.  
Hippokrates**

