



Generelle Lebensstil- und Ernährungsempfehlungen bei RDS

NICE 2016 Empfehlungen, first line

• Erholungszeiten einplanen	😊 / 😊 😞 / 😞
• mehr körperliche Aktivität	😊 / 😊 😞 / 😞
• Regelmässige Mahlzeiten und Zeit nehmen zum Essen	😊 / 😊 😞 / 😞
• Keine Mahlzeiten auslassen und zu lange Zeiten zwischen Mahlzeiten vermeiden	😊 / 😊 😞 / 😞
• Mindestens 2000 ml Flüssigkeit/Tag trinken, speziell Wasser oder andere koffeinfreie Getränke z.B Kräutertees	😊 / 😊 😞 / 😞
• Kaffee auf 3 Tassen (750 ml)/Tag limitieren	😊 / 😊 😞 / 😞
• Zufuhr von Alkohol und Limonaden/gezuckerten Getränken reduzieren	😊 / 😊 😞 / 😞
• Früchte auf 3 Portionen à ca. 80 g /Tag limitieren	😊 / 😊 😞 / 😞
• Bei Durchfall: Sorbit meiden (z.B. zuckerlose/zahnschonende Produkte wie Kaugummi, Diabetiker-Produkte, Gewichtsreduktions-Produkte)	😊 / 😊 😞 / 😞
• 30 g Nahrungsfasern/Tag essen	😊 / 😊 😞 / 😞
• Die Nahrungsfasermenge anpassen indem gewisse Nahrungsmittel limitiert bzw. gesteigert gegessen werden	😊 / 😊 😞 / 😞

NICE = britische National Institute for Health and Care Excellence (NICE)

British Dietetic Association systematic review and evidence-based practice guidelines for the dietary management of irritable bowel syndrome in adults (2016 update). IBS Dietetic Guideline Review Group on behalf of Gastroenterology Specialist Group of the British Dietetic Association) 2016 Oct;29(5):549-75. doi: 10.1111/jhn.12385.

NICE 2016 Empfehlungen second line:

Ernährungsberatung anbieten für weitere Ernährungsmassnahmen

Diese Ernährungsmassnahmen können Auslass- und Eliminationsdiäten (zum Beispiel FODMAP-arme Ernährung) sein.

Diese Empfehlungen sollten nur durch Gesundheitsfachpersonen mit Erfahrung in der Ernährungstherapie gegeben werden.

Es gibt spezifische Ernährungstherapien, welche bei RDS helfen können, die Symptome zu reduzieren. Diese können beispielweise eine FODMAP-arme Ernährung beinhalten.