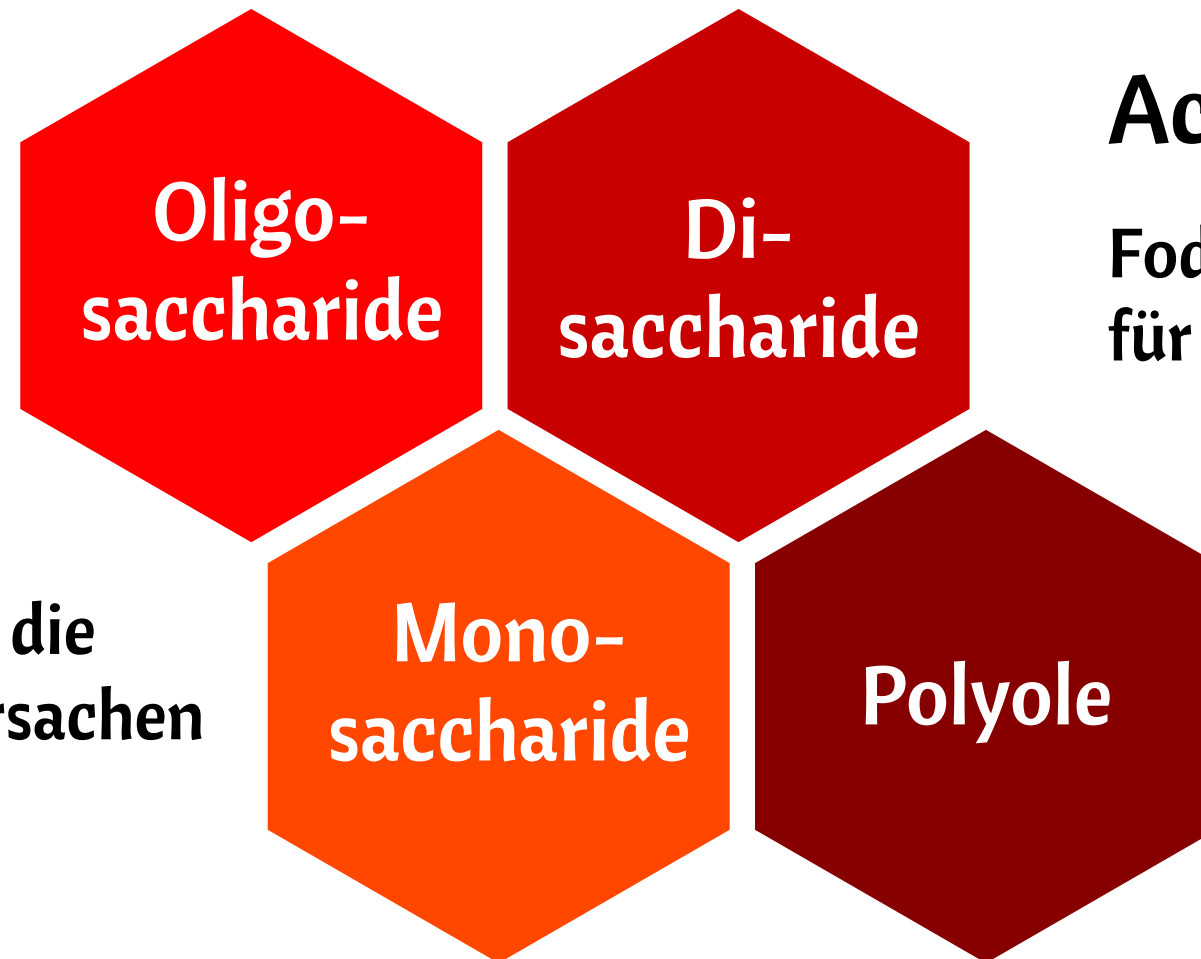


DAS FODMAP-PRINZIP

Was ist das?

Elimination oder Reduktion von schlecht absorbierbaren, aber fermentierbaren Kohlenhydraten, die Magen-Darm-Beschwerden verursachen



Achtung!

Fodmap-Reduktion kann auch Nahrung für Darmbakterien reduzieren

UMSETZUNG NUR BEGLEITET DURCH EINE FACHPERSON!



Wie funktioniert es im Sport?

Belastungsbedingte Magen-Darm-Beschwerden durch Fodmap-Reduktion minimieren
3 Phasen: Eliminationsphase, Toleranzfindungsphase & Langzeiternährung