

Ernährungstipps

bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen



Schonende Ernährung in der Entzündungsphase

Bei leichter bis mittelschwerer Entzündung und bei abklingenden Beschwerden sind leicht verdauliche, ballaststoff- und fettarme Lebensmittel geeignet, zum Beispiel:

Getränke:

- Tee (z. B. Kümmel-, Anis-, Fenchel-, Kamillentee, dünner schwarzer Tee), „Stilles“ Wasser



Kohlenhydrate:

- Weißbrot, Zwieback, Toast, feines Knäckebrot ohne Körner, Hafer-/Reis-/Hirseflockenschleim
- (Trauben-)Zucker, Honig, Salz, Gemüsebrühe (kleine Mengen zum Süßen und Würzen)
- Passierte oder pürierte Gemüsesuppen (z. B. Kartoffel-/Karotten-/Brokkolisuppe)
- Weich gedünstetes, evtl. püriertes Gemüse (wie Möhren, Zucchini, Kohlrabi, Brokkoli, Blumenkohlröschen, Kürbis)
- Nudeln, weißer Reis, Kartoffeln, Kartoffelpüree (evtl. ohne Milch)
- Fruchtgelee, Marmelade, Banane, Obstkompott (z. B. aus Birne, Apfel, Erdbeere, Pfirsich und Bananen), Babykostgläschen



Eiweißlieferanten:

- Gekochter Fisch (z. B. Seelachs, Kabeljau, Scholle, Forelle), fettarmes, gekochtes Fleisch (z. B. Geflügelfleisch ohne Haut)
- Rührei (liefert besonders gutes Eiweiß, wenn es mit Kartoffeln verzehrt wird)
- Milder Naturjoghurt, Magerquark, fettarmer Frischkäse (nicht bei bekannter Milchzuckerunverträglichkeit)
- Magerer Wurst- und Käseaufschnitt (z. B. gekochter Schinken, Geflügelaufschnitt, Käse bis 30 % Fett)



Gesunde Fette:

- Fette in kleinen Mengen, z. B. Butter, Pflanzenmargarine (Produkte ohne „gehärtete Fette“)
- Pflanzenöle (wie Raps-, Soja-, Maiskeim- und Olivenöl bzw. nach Verträglichkeit)
- Evtl. MCT-Fette (spezielle Fette bei Verdauungsstörungen; Bezugsquelle: z. B. Reformhaus)



Tipps bei Durchfällen

So können Sie Flüssigkeits- und Mineralienverluste ausgleichen:

- Ausreichend trinken (z. B. „Stilles“ Wasser, Kräutertees)
- Gemüsebrühe, Reiswasser mit Salz und etwas (Trauben-)Zucker
- Aprikosen-/Bananensaft mit kohlen säurearmen/-freiem Mineralwasser verdünnen (im Verhältnis 1:2)
- Fertige Traubenzucker-Mineral Salz-Pulver (Glukose-Elektrolyt-Mischungen) aus der Apotheke

- Schaumig geschlagene Banane, sehr fein geriebener Apfel mit Schale
- Reissuppe aus Reismehl/-flocken, Kartoffel-Karottenbrei, Karottensuppe (ohne Fett)
- Heidelbeersaft, Tee aus Heidelbeeren und Brombeerblättern (Bezugsquelle: z. B. Reformhaus oder Apotheke)

Tipps bei Blähungen

So können Sie Blähungen lindern:

- Langsam essen und gründlich kauen; opulente Mahlzeiten am späten Abend meiden
- Hülsenfrüchte, Kohl, Zwiebeln, kohlen säurehaltige Getränke, frisches grobes Vollkornbrot, sehr fette Speisen (Paniertes, Frittiertes), Geräuchertes sowie größere Mengen Rohkost vermeiden

- Vorsicht bei „zuckerfreien“ Produkten. Sie enthalten „Zuckeraustauschstoffe“ (wie Sorbit, Isomalt, Xylit, Lactit) die Blähungen und Durchfall hervorrufen können
- Versuchsweise Zucker und Süßigkeiten einschränken

Ernährungstipps

bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen



Ernährung bei speziellen Problemen

Begleitende Verdauungsstörungen können durch individuelle Ernährungsmaßnahmen beeinflusst werden.

Bei einer Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) können Milch und bestimmte Milchprodukte Blähungen und Durchfall hervorrufen. Eine (meist vorübergehende) Aufnahmestörung von Fructose und Sorbit kann zu Unverträglichkeit von z. B. Äpfeln und Apfelsaft führen. Darmverengungen (sog. Stenosen) verstärken möglicherweise Blähungen und Schmerzen. In einigen Fällen kommt es bei schwerer Entzündung oder nach operativen Eingriffen am letzten Dünndarmabschnitt

zu Gallensäureverlusten, die sich in Fettverdauungsstörungen und Durchfall äußern können. Ihr Arzt/Ihre Ärztin wird bei Verdacht auf zusätzliche Verdauungsstörungen eine entsprechende Diagnostik einleiten. Falls sich dieser Verdacht bestätigt, beraten fachkundige Ernährungstherapeuten (Diätassistenten/Diätassistentinnen und Ökotrophologen/Ökotrophologinnen), wie sich die Beschwerden durch geeignete Ernährungsmaßnahmen günstig beeinflussen lassen.

Ernährung in der Ruhephase der Erkrankung

In der beschwerdefreien Zeit gilt bei unkompliziertem Verlauf der CED: „Essen Sie, was Ihnen bekommt.“ Die Ernährung sollte verträglich, aber auch ausgewogen und vielseitig sein. Achten Sie auf eine gute Qualität der

Nahrungsmittel und vermeiden Sie stark verarbeitete und künstliche Produkte. Zucker, Süßwaren, Alkohol, scharfe Speisen und Gewürze sowie Fette sollten nur sparsam eingesetzt werden.

Wichtige Nährstoffe

Nährstoff	Notwendig z. B. für	Enthalten z. B. in
Eiweiß	Transport von Wasser und Nährstoffen im Blut, Immunsystem, Aufbau von Zellen	Geflügel, (mageres) Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Kartoffeln, Getreideprodukte
Fettlösliche Vitamine (A, D, E, K)	Vitamin A: Sehen, Haut, Schleimhäute Vitamin D: Knochenstoffwechsel Vitamin E: Antioxidans („Radikalfänger“) Vitamin K: Blutgerinnung	Vitamin A: Karotten, Eigelb, Butter, Milch Vitamin D: Fisch, Eigelb, Käse, Butter Vitamin E: Pflanzenöl, Butter, Haferflocken Vitamin K: Spinat, Brokkoli, Fleisch
Vitamin B₁₂	Blutbildung, Zellen, Nerven	Fleisch, Fisch, Milchprodukte
Folsäure	Blutbildung, Zellwachstum	Feines Vollkorn, grünes Gemüse, Blattsalat, Eier
Eisen	Blutbildung, Sauerstofftransport	Fleisch, Spinat, Quinoa, Amaranth, Hirse, Haferflocken
Kalzium	Knochenaufbau, Muskeln und Nerven	Milch, Käse, Joghurt, Brokkoli, Mineralwasser
Magnesium	Muskeln und Nerven	Feines Vollkorn, Obst, Gemüse
Kalium	Muskeln und Nerven, Zellstoffwechsel	Aprikosen, Bananen, Gemüse, Kartoffeln
Zink	Immunsystem, Wundheilung, Wachstum	Milch, Milchprodukte, Eier, Fleisch, Fisch, Vollkorn
Wasser	Temperaturregulation, Ausscheidung von Stoffwechselendprodukten	Mineralwasser, Kräutertee, verdünnte Säfte

Weitere Informationen

Deutsche Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung – DCCV – e.V.

Inselstraße 1, 10179 Berlin, Tel.: 030 – 2000 392 0
Fax: 030 – 2000 392 87, Email: info@dccv.de, www.dccv.de

Pfeil M., Weidel U.: Ernährung bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa/Ein Ratgeber für Betroffene zu beziehen über:

CED-Hilfe e.V., Brauhausstieg 15-17, 22041 Hamburg
Tel.: (040) 63 23 74 0, Fax: (040) 63 70 89 94
Email: ced-hilfe@t-online.de, www.ced-hilfe.de

Tecker G.: Gut leben mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa
Trias Verlag 2001, ISBN 3-89373-662-x

Praxisstempel

Verfasserin: Dipl. oec.troph.
Gudrun Biller-Nagel

FERRING
ARZNEIMITTEL