

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNG ...

bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sind CHRONISCH ENTZÜNDLICHE DARMERKRANKUNGEN. Der Morbus Crohn befällt bevorzugt den Dünndarm, die Colitis ulcerosa vorwiegend den Dickdarm. Entzündliche Veränderungen können auch an anderen Organen wie Haut, Augen oder Gelenken entstehen.

Beide Erkrankungen verlaufen in Schüben. Häufige BESCHWERDEN sind Bauchschmerzen, Durchfälle und schleimig-blutiger Stuhlgang, evtl. begleitet von Fieber und Abgeschlagenheit. Bei längerem und schwerem Krankheitsverlauf kann besonders beim Morbus Crohn die Nahrungsaufnahme gestört sein, was zu Mangelzuständen und zur Gewichtsabnahme führt.

Die genaue URSACHE beider Krankheiten ist unbekannt. Falsche Ernährungsgewohnheiten und seelische Belastungen können einen Krankheitsschub auslösen oder verstärken, sind aber nicht die eigentliche Ursache für die Darmentzündung.

Nach welchen Richtlinien sollten Sie sich ernähren?

- **Ernährung im Akutstadium:**

Im Akutstadium ist eine normale Nahrungsaufnahme meist nicht möglich. Die Nährstoffe müssen Ihnen dann über Infusionen oder in Form einer „Astronautenkost“ zugeführt werden.

- **Ernährung im chronischen Stadium:**

Hier ist eine „leichte Vollkost“ für Sie empfehlenswert. Dies bedeutet im Vergleich zur Normalkost, dass Sie alle Nahrungsmittel und Speisen meiden sollen, die bei Ihnen zu Darmunverträglichkeiten führen.

Eventuell sollte ein schrittweiser Kostaufbau erfolgen, um Unverträglichkeiten aufzuspüren. Weiter sollten Sie beachten:

- Verteilen Sie die tägliche Nahrungsmenge auf 5 - 6 kleinere Mahlzeiten.
- Nehmen Sie Speisen und Getränke weder zu heiß noch zu kalt zu sich.
- Sorgen Sie für eine ausgewogene Zusammensetzung der Nahrung. Besonders wichtig ist eine reichliche Zufuhr von Eiweiß (wichtige Eiweißspender sind: Eier, Fleisch, Fisch und Milchprodukte), von Ballaststoffen (enthalten in Vollkornprodukten, Obst und Gemüse) sowie von Vitaminen und Spurenelementen. Fette sollten Sie ausreichend, aber nicht übermäßig verwenden.
- Achten Sie wegen der oft verminderten Nahrungsausnutzung und der damit verbundenen Gefahr der Mangelernährung auf eine ausreichende Kalorienzufuhr.

Was sollten Sie sonst noch wissen und beachten?

- **Medikamente:** Im Akutstadium und häufig auch danach müssen Medikamente eingenommen werden, die von Ihrem Arzt festgelegt werden.
- Manchmal sind chirurgische Eingriffe erforderlich (z. B. bei Darmverengungen).
- In bestimmten Fällen kann eine psychotherapeutische Behandlung hilfreich sein.

	 Was ist für Sie nicht empfehlenswert?	 Was ist für Sie empfehlenswert?
Fleisch- und Wurstwaren:	<ul style="list-style-type: none"> • fettreiches Fleisch (z. B. Schweinebraten, Ente, Gans, Speck) • fettreiche Wurst (z. B. Mettwurst, Streichwurst, Salami) • geräucherte Sorten, Fleisch- und Wurstkonserven 	<ul style="list-style-type: none"> • fettarmes Fleisch (z. B. Huhn, Truthahn, Hase, Wild, mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch) • fettarme Wurst (z. B. Bierschinken, kalter Braten, gekochter Schinken ohne Fettrand)
Fischwaren:	<ul style="list-style-type: none"> • fettreiche Sorten (z. B. Aal, Karpfen, Ölsardinen, Schalen- und Krustentiere), geräucherte Fischprodukte, Fischkonserven 	<ul style="list-style-type: none"> • fettarme Sorten (z. B. Forelle, Kabeljau, Rotbarsch, Scholle, Seelachs)
Fette und Öle:	<ul style="list-style-type: none"> • übermäßiger Verzehr v. a. tierischer Fette 	<ul style="list-style-type: none"> • vorzugsweise Fette und Öle pflanzlicher Herkunft (z. B. Margarine, Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl) • Butter in kleineren Mengen
Eier:	<ul style="list-style-type: none"> • fettreiche Eierspeisen 	<ul style="list-style-type: none"> • sonstige Eierspeisen
Milch und Milchprodukte:	<ul style="list-style-type: none"> • größere Mengen an fettreichen Milchprodukten (z. B. Sahne, Creme fraiche, Sahnequark) • Käse mit hohem Fettgehalt (über 45 %) 	<ul style="list-style-type: none"> • Milch, Joghurt, Quark • Käsesorten bis 45 % Fettgehalt
Gemüse, Salate:	<ul style="list-style-type: none"> • Hülsenfrüchte, Kohlarten, Paprika, Zwiebeln, evtl. Gurken, große Mengen an Rohkost 	<ul style="list-style-type: none"> • sonstige Sorten
Kartoffeln:	<ul style="list-style-type: none"> • Bratkartoffeln, Pommes frites 	<ul style="list-style-type: none"> • gepellte Kartoffeln, Kartoffelpüree
Obst:	<ul style="list-style-type: none"> • Zitrusfrüchte (z. B. Grapefruits, Orangen, Zitronen) 	<ul style="list-style-type: none"> • sonstige Sorten
Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis):	<ul style="list-style-type: none"> • frische Brotwaren 	<ul style="list-style-type: none"> • alle Sorten, vorzugsweise Vollkornprodukte
Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:	<ul style="list-style-type: none"> • frisches Hefengebäck 	<ul style="list-style-type: none"> • in kleineren Mengen alle Sorten
Gewürze:	<ul style="list-style-type: none"> • starkes Würzen 	<ul style="list-style-type: none"> • bei zurückhaltender Anwendung alle Arten
Getränke:	<ul style="list-style-type: none"> • kohlen säurereiche Getränke, Getränke aus Zitrusfrüchten • größere Mengen an Bohnenkaffee, Alkohol und stark zuckerhaltigen und nährstoffarmen Getränken (z. B. Cola, Limonade) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruchtsäfte, Tee, kohlen säurearmes Mineralwasser, schwacher Bohnenkaffee
Art der Zubereitung:	<ul style="list-style-type: none"> • fettreich (z.B. frittieren, panieren, in Öl einlegen) 	<ul style="list-style-type: none"> • dämpfen, dünsten, grillen, kurz braten