

## **Ernährungsempfehlungen**

### **... bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa**

- Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sind **CHRONISCH ENTZÜNDLICHE DARMERKRANKUNGEN**. Der Morbus Crohn 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 schwererem 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 sollten, 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 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 Spurenelemente. 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.

## Nahrungsmittelauswahl

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

