

Ernährung bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

Chronische entzündliche Darmerkrankungen

Es gibt keine spezifischen Diäten oder Verbote

Den Betroffenen empfehle ich herauszufinden was sie gut vertragen und was weniger

→ Ernährungstagebuch

Eventuell leiden die Patienten an Unverträglichkeiten

- Lactoseintoleranz

Es gibt Ausnahmen: Kurzdarmsyndrom nach OP, Stenose (Engstelle)

Ernährung unterscheiden

schubfreie Zeit

- Ausgewogene und gesunde Ernährung nach der Ernährungspyramide.
- Zufuhr von Nährstoffen und Vitaminen durch Nahrungsmittel.
- Reserve für die Zeit in einem Schub.

Phase in der die Krankheit aktiv ist

- Durch Krankheitssymptome wie Schmerzen, Appetitlosigkeit und Durchfälle kann es zum Gewichtsverlust, Nährstoffmangel und Flüssigkeitsmangel kommen.

Ernährungspyramide

magen
darmbase

GENUSS

Eine kleine Portion Zucker
Süssigkeiten, Gebäck, Frittiertes
Süssgetränke oder Alkohol

Butter und Öl
2 Teelöffel +

Milchprodukte
3 Portionen

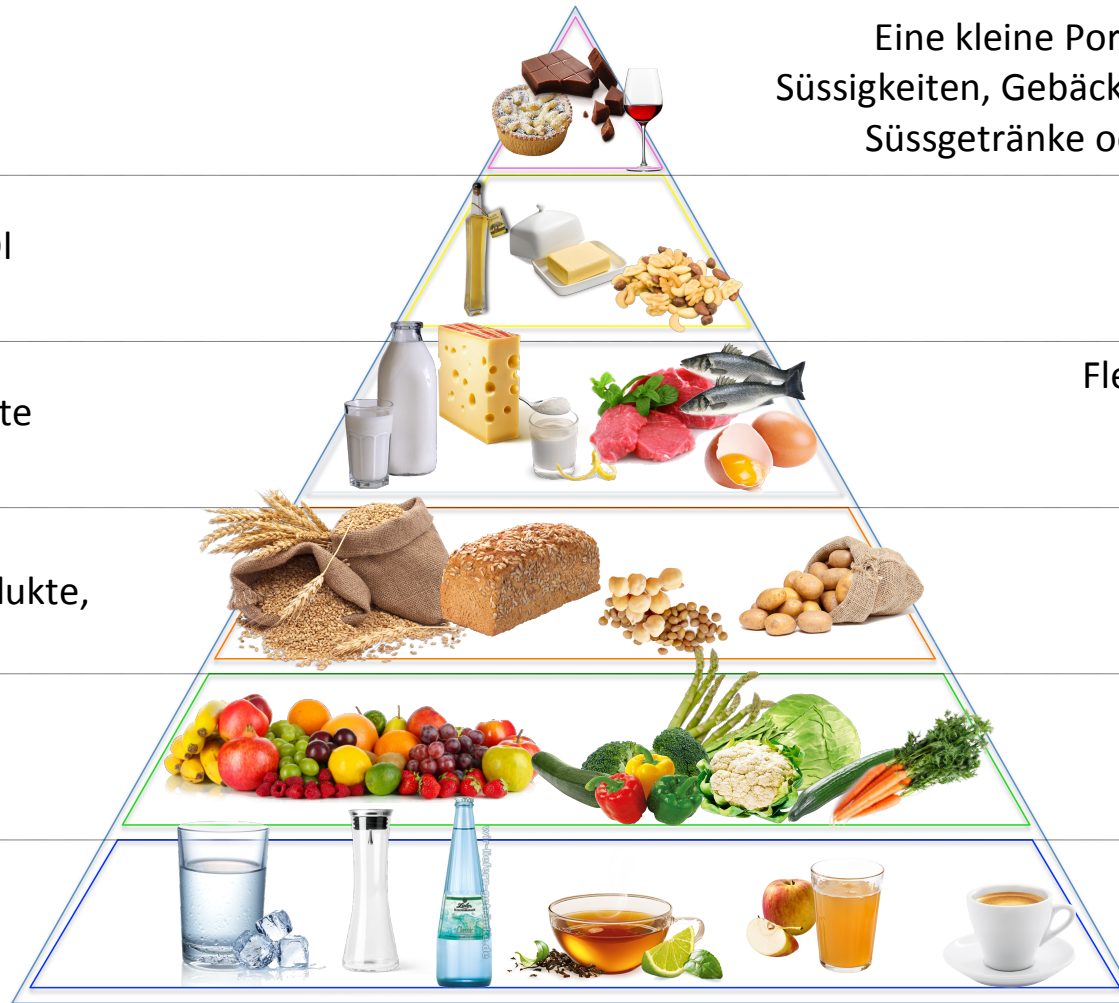
Fleisch, Fisch,
Ei
1 Portion

3 Portionen
Vollkornprodukte,
Kartoffeln

Obst
2 Portionen

Gemüse,
Salat
3 Portion

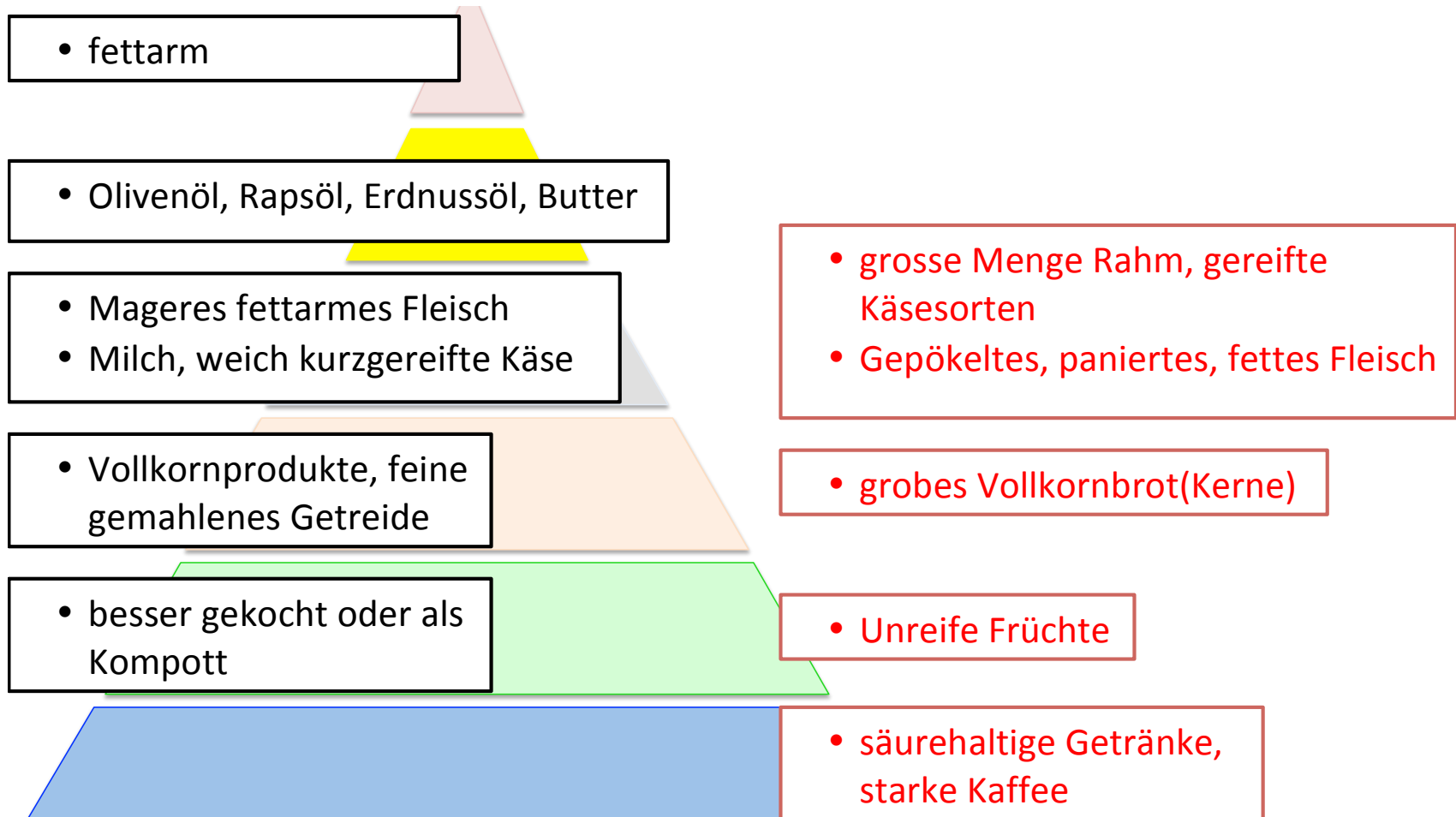
Getränke
1.5 bis 2
Liter



Sandra Kellerhals

Ernährung ist wichtig

Ernährungspyramide bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa, schubfreie Zeit



Ernährung in der Phase mit Krankheitssymptome

Darm entlasten → Nahrungsfaserarme Kost je nach Beschwerden

Parenterale Ernährung, Infusionstherapie im Spital

Flüssignahrung

- Tee, Bouillon
- energiereiche Ergänzungsnahrung mit Vitamine und Nährstoffe
- Haferschleimsuppe
- Banane



Aufbaukost / Breikost

- pürierte Karotten
- Reis
- Kartoffelstock
- mageres Fleisch wie Poulet, Kalbsfleisch
- gekochte Früchte wie Apfelschnitz, Aprikose



→ faserarme Kost

Was sind Nahrungsfasern wo kommen sie vor?

Nahrungsfasern = Ballaststoffe

- pflanzliche Nahrungsbestandteile
- unverdauliche Kohlenhydrate
- bieten den gesunden Darmbakterien Nahrung
- quellen im Dickdarm mit Wasser auf und fördern den Stuhlgang



Wirken sich positiv auf den Stoffwechsel aus.

keine Nahrungsfasern

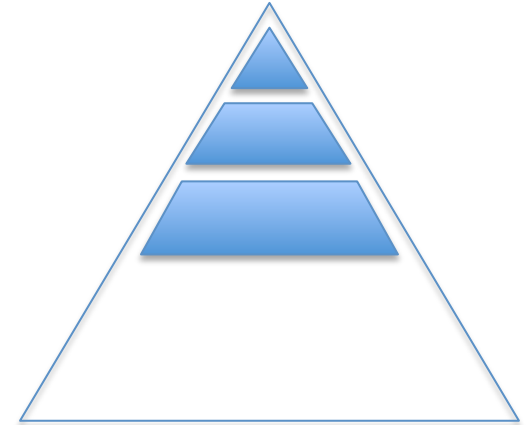
Fette, Zucker, tierische Nahrungsmittel

wenig Nahrungsfasern

Weissmehl, Teigwaren, Reis

gekocht → Gemüse und Obst

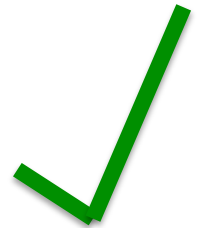
viele Nahrungsfasern: Vollkornprodukte,
Knäckebrot, Salat und Gemüse, Hülsenfrüchte



In einem Schub faserarme Kost

keine Vollkornprodukte

kein rohes Gemüse oder Salat, keine rohen Früchte



Durchfall/ Diarrhoe

- genügend Flüssigkeit
Sportgetränke = Isotonisches Getränk **Salz**
Bouillon



- Nahrungsmittel mit stopfender Wirkung wie Banane, geriebener Apfel, getrocknete Heidelbeeren, Weissbrot, Haferflocken

- Schwarztee mind. **7 min** ziehen lassen damit sich *Gerbstoffe* bilden → stopfend und darmberuhigend



Allgemeine Tipps

- gut kauen, genügend Zeit zum Essen
- das Essen nicht zu heiss oder zu kalt zu sich nehmen
→ kann die Verdauung unnötig belasten



Art der Zubereitung

besser die Lebensmittel zu dämpfen



nicht zu empfehlen frittieren, scharf anbraten



Gewürze

- milde Gewürze bevorzugen wie Muskat, Kümmel, Dill, Vanille, Ingwer, Zimt, Paprika
- nicht zu empfehlen scharfes Chilli und Curry, Cayennepfeffer



Nährstoffreiche Ernährung durch

vielfältiges Gemüse regional, saisonal und frisch



kochen mit frischen Kräutern, Basilikum, Petersilie

besser verdaulich durch Anis, Kümmel, Ingwer, Zimt

reichhaltige Öle verwenden

- 1 EL einfach ungesättigten Fettsäuren wie Olivenöl
- 1 EL mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten Omega 3 und 6, dazu zählen z.B. Leinöl, Walnussöl, Rapsöl Fisch(Lachs) und Erdnussöl.
- zum Braten raffiniertes Erdnussöl verwenden (hoher Rauchpunkt 230° und viel Vitamin E, welches das Immunsystem unterstützt)



Interview mit Tina

- Was ist für Dich ein zentraler Punkt in der Ernährung mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung?
- Was konntest Du mitnehmen aus der Beratung zum Thema Ernährung?
- Schränkt Dich die Ernährung ein? Im Alltag? In der schubfreie Zeit?
- Tipps?

Fazit

Auch mit einer chronischen Darmerkrankung ist in einer schubfreien Zeit eine gesunde Ernährung nach der Ernährungspyramide wichtig. Das gilt für Alle.