

# Die Ernährungs-Docs

## Therapie bei Colitis ulcerosa in Remission

Erstsendung: Montag, 04.02.2019, 21:00 Uhr

### Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- ✓ Nehmen Sie etwa 5 kleine Mahlzeiten pro Tag zu sich und **achten Sie auf eine ausreichende Nährstoffzufuhr durch ausgewogene, vielseitige Kost.**
- ✓ Essen Sie in Ruhe, und **kauen Sie lange und gründlich.** So erleichtern Sie dem Darm die Arbeit.
- ✓ Bevorzugen Sie den **Dampfgarer.** Meiden Sie unverträgliche Lebensmittel: frittierte und fette Speisen wie Pommes frites, Geräuchertes, paniert Gebratenes, zu stark gewürzte Speisen, zu heiße und zu kalte Speisen.
- ✓ Sollten Sie unsicher sein, ob Mahlzeitenbestandteile Beschwerden ausgelöst haben, dann essen Sie „verdächtige“ Lebensmittel einzeln. Treten innerhalb eines Tages Beschwerden auf, sollten Sie auf dieses Lebensmittel besser verzichten.
- ✓ **Probiotische Milchsäurebakterien** aus Joghurt, Kefir oder Buttermilch sowie ballaststoffreiche Flohsamenschalen helfen, die beschwerdefreie Zeit zu verlängern.
- ✓ **Entzündungshemmend essen:** sekundäre Pflanzenstoffe, etwa Anthocyane (insbesondere in Heidelbeeren), Curcumin (in Kurkuma, Ingwer, mildem Currypulver) und Omega-3-Fettsäuren (in Fettfisch wie Lachs, Makrele, Hering sowie in Leinöl).
- ✓ **Gerstengraspulver** kann – regelmäßig angewendet (10–20 g/Tag) – die Darmschleimhaut "reparieren": Es lindert Entzündungen und wirkt gegen Durchfall.
- ✓ **Trinken Sie viel.** Insbesondere Tee und kohlensäurefreies Mineralwasser sind gut geeignet.

**Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner oder -berater besprochen werden.**

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Brot und Backwaren, Getreide, Beilagen</b>	Toastbrot, Mischbrot, helle Brötchen, Feinbrot ohne Körner, Zwieback; Hafer, Hirse, Weizen, Gerste, Quinoa, Amaranth; Salzkartoffeln, Reis, Nudeln, Grieß	Brot mit Körnern, Aufbackbrötchen, Pumpernickel, frisches Hefegebäck, fertige Müslimischungen, verarbeitete Kartoffelprodukte (Pommes frites, Kroketten, Kartoffelsalat)
<b>Süßes und Snacks</b> (bei Bedarf eine kleine Handvoll am Tag)	Butter-, Haferkekse, Obstkuchen, Biskuit, Gebäck aus Rühr-, oder Quark-Öl-Teig	Schokolade, Marzipan, Sahnetorte, Blätterteig, Schmalzgebäck; Chips, Flips, Cracker
<b>Süßungsmittel</b> (wenig!)	Honig, Reissirup, Ahornsirup; nach indiv. Verträglichkeit: Kokosblütensirup, Birkenzucker (Xylit)	Süßstoffe (wie Cyclamat u. a.) sowie Sorbit, Lactit, Isomalt

<b>Obst</b>	Banane, Heidelbeeren, Honigmelone, Papaya; <u>nach individueller Verträglichkeit</u> : andere Beerenfrüchte wie Erdbeeren, Himbeeren, Aprikose, Pfirsich (geschält)	Apfel, Birne, Kirschen, Johannisbeeren, Mandarine, Orange, Pflaumen, Stachelbeeren, Weintrauben, Trockenobst
<b>Gemüse</b>	Milde Gemüsesorten wie Möhren, Brokkoli, Zucchini, Fenchel, Spargel, Kürbis, Kohlrabi, rote Bete, grüne Bohnen und Erbsen, Spinat, Mangold, Tomate, Salat, Oliven	Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Rosenkohl, Kohlgemüse, Paprika, Auberginen, Artischocken, Rettich, Rhabarber, Sauerkraut, dicke Bohnen, weiße Bohnen
<b>Nüsse und Samen</b> (wenig!)	Gemahlene Nüsse, Sesam, Sonnenblumenkerne, Mandelmus	Ganze Nüsse, Kerne und Samen
<b>Fette und Öle</b>	Butter, Olivenöl, omega-3-haltige Pflanzenöle*) wie Leinöl, Hanföl, Walnussöl, Rapsöl	Margarine, Schmalz, Mayonnaise
<b>Getränke</b> → 2-3 Liter/Tag	Stilles Wasser, ungezuckerte Kräutertees wie Kamille-, Fenchel-, Pfefferminz-, Melissentee, <u>wenig</u> : Kaffee, Espresso, schwarzer Tee	Alkohol, kohlenensäure- und zuckerhaltige Getränke, eisgekühlte Getränke, Fruchtsäfte
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b> 2 Portionen/Woche	Seelachs, Dorsch, Kabeljau, Zander, Forelle, Scholle, Seehecht, Wels, Lengfisch, Schalentiere wie Krabben und Hummer; <u>je nach Fettverträglichkeit</u> : Makrele, Lachs, Hering, Thunfisch	Fischkonserven, Fischsalate, paniertes Fisch
<b>Wurstwaren und Fleisch</b>	Fettarmes, helles Fleisch wie Huhn, Pute, Geflügelaufschnitt/-wurst	Rotes Fleisch, fettes Fleisch wie Ente, Gans, Schweinebraten, Salami, Streichwurst, Cervelatwurst, Bratwurst
<b>Eier, Milchprodukte, Käse</b>	Weichgekochtes Ei, Spiegelei, Rührei, Omelett; Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Quark (bis 20 % Fettgehalt), Frischkäse, fettarmer Schnittkäse, saure Sahne, Mozzarella	Hartgekochtes Ei, Eiersalat; größere Mengen Sahne, Schmand, Creme fraiche, lang gereifte Käse, Schimmelkäse

\*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe). Optimal wirken Leinöl und Weizenkeimöl kombiniert.

## Therapie bei Colitis ulcerosa in der Akutphase

**Erstsendung: Montag, 04.02.2019, 21:00 Uhr**

Im entzündlichen Schub werden oft nur wenige, milde Lebensmittel vertragen. Jedoch ist es wichtig, trotz der Angst vor Beschwerden möglichst abwechslungsreich zu essen, um Nährstoffdefizite zu vermeiden.

### **Die wichtigsten Fakten im Überblick:**

- ✓ Meiden Sie frittierte und fette Speisen wie Pommes frites, Geräuchertes, paniert Gebratenes, zu stark gewürzte Speisen, zu heiße und zu kalte Speisen.
- ✓ Entlasten Sie den Dickdarm, indem Sie in der Akutphase wenig Ballaststoffe essen.
- ✓ Leicht verdaulich sind die Kohlenhydrate aus Weißbrot oder ungeschältem Reis.
- ✓ Haferschleim (in Wasser aufgekochte Haferflocken) schont ebenso wie ein Brei aus Hirseschmelzflocken den Darm und liefert wichtige Nährstoffe.
- ✓ Gut sind auch pürierte Suppen aus mildem Gemüse wie Kartoffeln, Blumenkohl, Brokkoli oder Zucchini.
- ✓ Fisch, Fleisch und Eier beugen Eiweißmangel vor. Besser nicht aus der Bratpfanne, sondern gekocht oder im Ofen gegart.
- ✓ Häufig kommt es zu einer schubbedingten Zuckerunverträglichkeit (Laktose, Fruktose, Sorbit), sodass Milchprodukte, Gemüse mit Schale und manche Obstsorten schwere Blähungen auslösen.
- ✓ Durch die häufigen Durchfälle kommt es zu starkem Flüssigkeitsverlust - trinken Sie zwei bis drei Liter am Tag; am besten milde, ungesüßte Kräutertees (Kamille, Fenchel oder Pfefferminze), Grüntee oder stilles Mineralwasser. Auch Heidelbeer-Muttersaft wird empfohlen.
- ✓ Durch die Gabe von 1-2 Esslöffeln Traubenzucker und 3 Gramm Kochsalz auf einen Liter Wasser oder Tee können Sie bei starkem Durchfall dem Elektrolyt-Verlust entgegenwirken.
- ✓ Nehmen Sie etwa 6-7 kleine Mahlzeiten pro Tag zu sich.
- ✓ Essen Sie in Ruhe, und kauen Sie lange und gründlich.
- ✓ Während eines Schubs kann es zu einem Nährstoffmangel kommen, vor allem an Kalzium, Eisen, Folsäure oder den Vitaminen D und B12. Nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt können Nahrungsergänzungen sinnvoll sein.