

Die Ernährungs-Docs

Therapie bei Morbus Crohn

Erstsendung: Montag, 05.02.2018, 21:00 Uhr

Das Wichtigste im Überblick:

Ziel der Ernährungstherapie ist, die beschwerdefreie Zeit (Remissionsphase) zu verlängern. Bei einem Schub (in der Akutphase) gelten besondere Empfehlungen, siehe Seite 4.

- ✓ **Essen Sie in Ruhe**, und kauen Sie lange und gründlich. So erleichtern Sie dem Darm die Arbeit.
- ✓ **Meiden Sie unverträgliche Lebensmittel**: frittierte und fette Speisen wie Pommes frites, Geräuchertes, paniert Gebratenes, zu stark gewürzte Speisen, zu heiße und zu kalte Speisen. Obst und Gemüse ggf. passieren, da Häute und Schalen etwa von Paprika und Apfel schwer verdaulich sind.
- ✓ **Meiden Sie Fertigprodukte**. Sie enthalten häufig Emulgatoren, die im Verdacht stehen, Entzündungen im Darm auszulösen.
- ✓ Statt zu Weizen greifen Sie gern auch mal zu anderen Getreiden wie Dinkel oder Roggen (geschrotet).
- ✓ Schränken Sie Süßigkeiten ein – **Zucker gilt als entzündungsfördernd**. Bei Süßhunger notfalls zu dunkler Schokolade greifen (ab 70 %).
- ✓ Sollten Sie unsicher sein, welche Mahlzeitenbestandteile Beschwerden ausgelöst haben, dann **essen Sie „verdächtige“ Lebensmittel einzeln**. Treten innerhalb eines Tages Beschwerden auf, sollten Sie auf dieses Lebensmittel besser verzichten. Bei Darmerkrankungen ist die Verträglichkeit von Lebensmitteln oft sehr individuell. Das Führen eines Ernährungstagebuches kann hilfreich sein.
- ✓ **Probiotische Milchsäurebakterien** aus Joghurt, Kefir oder Buttermilch sowie **ballaststoffreiche Flohsamenschalen (nicht bei Stenosen!)** helfen, die beschwerdefreie Zeit zu verlängern.
- ✓ **Entzündungshemmend** wirken 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). Ebenfalls positiv wirken mittelkettige Fettsäuren (sogenannte MCT), die man besonders in schonend hergestelltem Kokosöl findet. Hafer liefert Zink und Beta-Glukane, die Entzündungen hemmen.
- ✓ **Trinken Sie viel, mind. 1,5-2 Liter am Tag**. Insbesondere Kräutertees aus Fenchel, Kamille, Löwenzahn, Schafgarbe und kohlenstoffreies Mineralwasser sind gut geeignet, in Maßen auch Kaffee, Espresso oder Schwarztee.

Verträglichkeiten sind gerade bei Morbus Crohn-Patienten sehr individuell. Werden viele Lebensmittel nicht vertragen (oder verträgliche nicht gemocht), besteht die Gefahr von Mangelernährung.

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

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.

Geeignete Ernährung in der Remissionsphase

Kategorie	Empfehlenswert	Eher nicht empfehlenswert
Brot und Backwaren, Getreide, Beilagen, Knabbergebäck	Mischbrot, Brötchen ohne Körner, Feinbrot ohne Körner, Zwieback, Hafer, Hirse, Gerste, Quinoa, Amarant, Salzkartoffeln, Reis, Nudeln, Grieß; Vorsicht bei Weizenprodukten	Brot mit Körnern, Aufbackbrötchen, Pumpernickel, frisches Hefengebäck, fertige Müslimischungen, verarbeitete Kartoffelprodukte (Pommes frites, Kroketten, Kartoffelsalat, Chips). Bei Verengungen/Stenosen nicht empfehlenswert: Vollkornmehl, Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Getreideflocken
Süßwaren, Süßungsmittel	In Maßen! Butter-, Haferkekse, Obstkuchen, Biskuit, Gebäck aus Rühr- oder Quark-Öl-Teig, Wackelpudding; Wenig süßen, z. B. mit: Zucker, Honig, Reissirup, Süßungsmittel (Cyclamat, Saccharin)	Schokolade, Marzipan, Sahnetorte, Blätterteig, Schmalzgebäck; Zuckeraustauschstoffe wie Xylit, Sorbit, Lactit, Isomalt
Obst (Kerne entfernen, ggf. pürieren)	Heidelbeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Banane, Melone, Papaya; Vorsicht bei Apfel, Birne, Mandarine, Orange, Kiwi, Aprikose und Pfirsich (nur geschält), Oliven	Ananas, Feigen, Weintrauben, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Kirschen, Pflaumen, Rhabarber; Trockenobst
Gemüse	Milde Gemüsesorten wie Zucchini, Brokkoli, Fenchel, Möhren, Spargel, Kohlrabi, rote Bete, grüne Bohnen und junge Erbsen, Tomaten (ohne Haut oder püriert); Vorsicht bei blähendem Gemüse und Hülsenfrüchten, Auberginen, Artischocken, dicken Bohnen, weißen Bohnen, Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Kohl, Paprika mit Haut, Rettich, Sauerkraut	Bei Verengungen/Stenosen nicht empfehlenswert: Kürbis, Mais, Mangold, Pilze, Salat, Salatgurke, Spinat, Steckrübe

<p>Nüsse und Samen</p>	<p>In Maßen bzw. gut gekaut: gemahlene Nüsse, Sesam, Sonnenblumenkerne, Mandelmus; Flohsamenschalen (außer s. rechts)</p>	<p>Ganze Nüsse, Kerne und Samen; geröstete und gesalzene Nüsse; bei Verengungen/Stenosen nicht empfehlenswert: Flohsamenschalen</p>
<p>Fette und Öle</p>	<p>In Maßen: Olivenöl, omega-3-haltige Pflanzenöle wie Chia- oder Leinöl*), Rapsöl, Walnussöl, Weizenkeimöl*), Butter, Kaltpressölmargarine</p>	<p>Normale Margarine, Schmalz, Mayonnaise</p>
<p>Getränke 1,5–2 Liter/Tag</p>	<p>Stilles Wasser, ungezuckerte Kräutertees wie Kamille-, Fenchel-, Pfefferminz-, Melissentee, verdünnte Obstsäfte (Apfel, Birne, Banane), wenig: Kaffee, Espresso, schwarzer Tee</p>	<p>Alkohol, kohlen säure- und zuckerhaltige Getränke, eisgekühlte Getränke, pure Fruchtsäfte Roter Tee aus Hagebutte oder Hibiskus</p>
<p>Fisch und Meeresfrüchte 2 Portionen/Woche</p>	<p>Seelachs, Dorsch, Kabeljau, Zander, Forelle, Scholle, Seehecht, Wels, Lengfisch, Schalentiere wie Kraben und Hummer; Je nach Fettverträglichkeit: Fettfische und Geräuchertes wie Makrele, Lachs, Hering, Thunfisch</p>	<p>Fischkonserven, Fischsalate, paniertes Fisch</p>
<p>Wurstwaren und Fleisch</p>	<p>Fettarmes Fleisch: Huhn, Pute, mageres Rind- oder Kalbfleisch, Kaninchen, Wild, Bockwurst, Kassler, Mortadella, Geflügelwurst, Koch- und Bierschinken, Corned Beef, Sülze</p>	<p>Fettes Fleisch: Ente, Gans, Schweinebraten, Salami, Streichwurst, Cervelatwurst</p>
<p>Eier, Milchprodukte, Käse</p>	<p>Weichgekochtes Ei, Spiegelei, Rührei, Omelett; Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Quark (bis 20 % Fettgehalt), Frischkäse, fettarmer Schnittkäse, saure Sahne, Mozzarella</p>	<p>Hartgekochtes Ei, Eiersalat; größere Mengen Sahne, Schmand, Creme fraiche, lang gereifte Käse, Schimmelkäse</p>

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

Geeignete Ernährung in der Akutphase

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.

Empfehlungen und Hinweise für die Akutphase:

- ✓ Essen Sie in Ruhe, und kauen Sie lange und gründlich.
- ✓ Nehmen Sie etwa 6-7 kleine Mahlzeiten pro Tag zu sich.
- ✓ Entlasten Sie den Darm, indem Sie wenig Ballaststoffe essen. Leicht verdaulich sind die Kohlenhydrate aus Weißbrot oder geschältem Reis.
- ✓ Haferschleim (in Wasser aufgekochte Haferflocken) schont ebenso wie ein Brei aus Hirseschmelzflocken den Darm und liefert wichtige Nährstoffe.
- ✓ Meist gut verträglich 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, gedünstet 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 2-3 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 EL Traubenzucker und 3 g Kochsalz auf 1 Liter Wasser oder Tee können Sie bei starkem Durchfall dem Elektrolyt-Verlust entgegenwirken.
- ✓ 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.
- ✓ Diese Lebensmittel sollten Sie für einen Schub immer im Haus haben:
 - Zwieback und Knäckebrot (ohne Körner)
 - Mandarinen (aus der Dose) und Bananen
 - Babykost im Glas
 - Tiefkühlgemüse (Möhren, Zucchini, Brokkoli)
 - Tiefkühlfisch (ohne Panade)
 - Reis-, Hirse- und Haferschmelzflocken
 - Haferdrinks
 - Eier, Butter, Quark