

Was hilft bei entzündlichen Darmerkrankungen

Es gibt zwei wichtige Erkrankungen, die sich als chronische Darmentzündung zeigen

Colitis ulcerosa ist eine Darmerkrankung, bei der sich an der Darmwand Geschwüre bilden. Die **Crohn'sche Krankheit (Morbus Crohn)** tritt sowohl im unteren Bereich des Dünndarms als auch im Dickdarm auf und beinhaltet eine Entzündung aller Schichten der Darmwand. Die Symptome beider Krankheiten sind Schmerzen im Unterbauch und Durchfall, der auch blutig sein kann. Diese chronischen Darmentzündung neigen zu einem Verlauf in Schüben, zwischen denen jeweils längere symptomfreie Phasen liegen. Oft schädigen sie den Darm mit der Zeit sehr stark. Die Ursachen dieser Erkrankungen sind noch nicht geklärt. Es kann jedoch sein, dass sie mit einer Autoimmunreaktion zusammenhängen, bei der übereifrige Immunzellen das Gewebe der Darmwand angreifen.

Ernährungsempfehlungen bei entzündlichen Darmerkrankungen

Menschen mit einer aktiven chronischen Darmentzündung sind oft schwer mangelernährt, weil sie den Appetit verlieren und aufgrund ihres erkrankten Darms Nährstoffe schlecht aufnehmen können. Nährstoffmängel sind weit bei diesen Patienten verbreitet und der Nährstoffhaushalt muss sorgfältig überwacht werden. Die im Körper vorhandenen Mengen an Mineralien (Calcium, Magnesium, Zink, Eisen) sind bei Menschen mit chronischer Darmentzündung oft sehr klein.

In schweren Fällen werden Nährstoffinjektionen notwendig, mit deren Hilfe der erkrankte Darm umgangen werden kann. Menschen, die unter der Crohn'schen Krankheit leiden, nehmen zum Beispiel Vitamin B12 sehr schlecht auf und brauchen oft Vitamin-B12-Injektionen.

Eine Ernährung mit reichlich Nahrungsfasern und wenig raffinierten Kohlehydraten hat eine vorteilhafte Wirkung - sie vermindert die Heftigkeit der chronischen Darmentzündung und die Anzahl der Rückfälle und senkt - wenn sie langfristig befolgt wird - das Risiko chirurgischer Eingriffe am Darm. Der Verzehr großer Mengen raffinierten Zuckers kann chronische Darmentzündungen, insbesondere die Crohn'sche Krankheit, verschlimmern.

Auch Nahrungsmittlempfindlichkeiten können chronische Darmentzündungen verschlimmern. Die Ermittlung der verantwortlichen Nahrungsmittel und der Verzicht darauf können dazu führen, dass die Krankheit abklingt. Während eines aktiven Schubs der Crohn'schen Krankheit kann das Einstellen fester Nahrung und die Umstellung auf eine flüssige Ernährung, die kurzkettige Proteine enthält, eine wirksame Behandlung darstellen, die der medikamentösen Behandlung mit Steroiden vergleichbar ist, die jedoch keine schädlichen Nebenwirkungen hat.

Nährstoffempfehlungen bei entzündlichen Darmerkrankungen

Antioxidantien-Präparat: Unterstützt die Darmwand, schützt vor Geschwürbildung und fördert die Heilung.

B-Vitamine (B-Komplex): Der Bedarf an B-Vitaminen steigt bei einer chronischen Darmentzündung sprunghaft an. Unterstützt die Heilung der Darmwand.

Omega-3-Fettsäuren vermindern den Umfang und die Heftigkeit der Entzündung und lindern die Symptome.

Probiotika siedeln die gesunden Darmbakterien wieder an, die normalerweise durch den Gebrauch von Antibiotika und jahrelangen schlechten Essensgewohnheiten dezimiert worden sind. Auch nach einem Darmreinigungsprogramm wird damit die Darmflora wieder vervollständigt. Die richtigen Bakterien sind wesentlich für ein starkes Immunsystem, für die Aufnahme der Vitamine (besonders Vitamin K), Proteine und vieler Aminosäuren, Fette, Kohlenhydrate und zur Produktion der B-Vitamine einschließlich B-12.

Ballaststoffe: Naturvölker ernähren sich von einfacher Kost mit reichlich pflanzlichen Ballaststoffen, wenig tierischen Produkten und ohne raffinierte Kohlenhydrate. Dort kommen Darmträgheit, Divertikel (Ausstülpungen der Darmwand) und Krebserkrankungen des Darmes kaum vor. Da diese Krankheiten in den westlichen Ländern immer häufiger werden, müssen sie etwas mit unserer Lebensweise zu tun haben, vornehmlich mit der Ernährung.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>