



Ernährung bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen



Better Health, Brighter Future

1. Grundlagen CED


2. Ernährungsempfehlungen

- Empfehlungen in den Phasen der Erkrankung (inkl. Supplemente)
- Empfehlungen zur Linderung von Begleitsymptomen
- Zubereitungsempfehlungen
- Einkaufstipps

3. Zusammenfassung

Grundlagen CED





Essen ist
Lebensqualität –
auch mit CED!

Ernährung und Darmgesundheit stehen in engem Zusammenhang. ¹

Dennoch:

- Es gibt keine allgemeingültige CED-Diät!
- Wie wir uns ernähren, kann die Entstehung und den Verlauf von CED entscheidend beeinflussen

Daher:

- „Essen, was man verträgt“
- Ernährungsplan sollte individuell, abwechslungsreich und ausgewogen sein

¹ Seiderer-Nack Julia. Der große Patientenratgeber Morbus Crohn Colitis ulcerosa. Zuckschwerdt Verlag. 2013

Mangelernährung: Ein großes Risiko bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa ¹

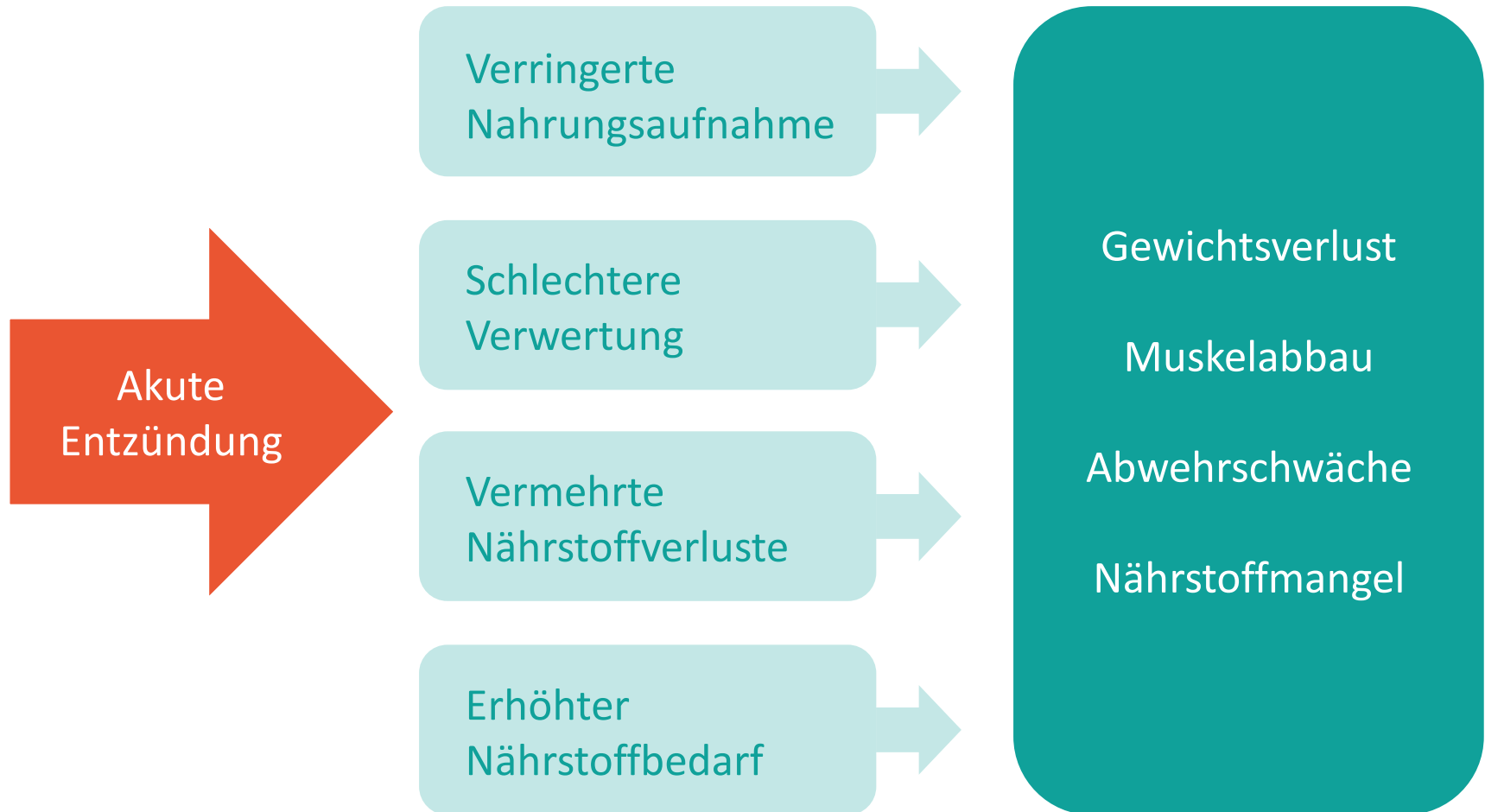


Mögliche Gründe ¹:

- Schub und aktive Entzündung im Darm
- Einseitige und ungenügende Nahrungszufuhr (z. B. durch Angst vor Schmerzen)
- Unverträglichkeiten
- Bestimmte Medikamente (z. B. Kortison)

¹ Seiderer-Nack Julia. Der große Patientenratgeber Morbus Crohn Colitis ulcerosa. Zuckschwerdt Verlag. 2013

Grundlagen CED





Ernährungsempfehlungen

- Empfehlungen in den Phasen der Erkrankung (inkl. Supplemente)
- Empfehlungen zur Linderung von Begleitsymptomen
- Zubereitungsempfehlungen
- Einkaufstipps

Empfehlungen in den Phasen der Erkrankung

Akuter Schub

Basis-Schonkost²



Verluste ausgleichen,
Verdauungsarbeit
vermeiden (den Darm
schonen)³

Abklingender Schub

Leichte Vollkost²



Körperreserven
aufstocken,
Beschwerden
lindern

Remission

Ausgewogene
Ernährung²



Vermeiden einer
erneuten Entzündung,
Stärkung des
Immunsystems, Genuss
& Lebensqualität

² Biller-Nagel G, Schäfer C. Gesund essen bei Morbus Crohn & ColitisUlcerosa. TRIAS. 2012

³ Biller-Nagel G. Gut ernähren bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen: Fragen und Antworten für Patienten in allen Krankheitsphasen. Thieme. 2016

Akuter Schub Basis-Schonkost

Verluste ausgleichen,
Verdauungsarbeit vermeiden

- Leicht verdaulich (Ballaststoffarm, fettreduziert, reizarm)
- Eiweißreich
- Ggf. künstliche Ernährung³

Trotz Schonkost auf Nährstoff- und Kalorienbilanz achten. ³

Keine unkontrollierten Diäten!

Abklingender Schub Leichte Vollkost

Körperreserven aufstocken,
Beschwerden lindern

- Erhöhter Eiweißbedarf und Mikronährstoffbedarf, bei einigen auch erhöhter Energiebedarf ²
- Verdauungsleistung des Darms noch reduziert, daher schonender Kostaufbau ²
- Meiden von blähenden Lebensmitteln
- Berücksichtigung von individuellen Besonderheiten (z.B. Lebensmittelunverträglichkeit)

³ Biller-Nagel G. Gut ernähren bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen: Fragen und Antworten für Patienten in allen Krankheitsphasen. Thieme. 2016

² Biller-Nagel G, Schäfer C. Gesund essen bei Morbus Crohn & Colitis Ulcerosa. TRIAS. 2012

Lebensmittel-Beispiele

Akuter Schub Stufe I: Flüssig

- Isotonische WHO-Lösungen
- Alternativ: Brühe und gezuckerte Lösungen (aber keine Cola wegen des hohen Zucker-/Koffein- und Säuregehalts)
 - gezuckerter Kräutertee
 - Fruchtsäfte mit stopfender Wirkung 1:3 verdünnt mit stillem Wasser (Bananen-/Aprikosensaft)
- Schwarztee, Brombeerblätterttee, Heidelbeertee
- Richtige Anwendung von Trinknahrung³

Akuter Schub Stufe II: Breiig

- Reis-, Gersten-, Hirseschleim + Prise Salz
- Pektinreich: Karottensuppe, geriebener Apfel, gemuste Banane
- Kartoffelpüree, später Haferschleim
- Kleine Mengen Butter, Avocado
- Passierte und pürierte Gemüsesuppen (z.B. Zucchini, Fenchel, Brokkoli, Blumenkohl)³

Lebensmittel-Beispiele

Abklingender Schub/ Aufbauphase

- Fettarm, eiweißreich, kohlenhydratmodifiziert
- Stufenweise Wiedereinführung ballaststoffhaltiger Lebensmittel
 - vermahlene Vollkornprodukte
 - Nüsse und Kerne als Mus/Mehl
- Meiden fermentierbarer Zuckerarten: Fruchtzucker, Laktose, Sorbit
- Verzicht auf Trockenobst, Süßwaren, Kern- und Steinobst, kein Kaugummi, keine Rohkost
- Meiden lange gereifter, konservierter Lebensmittel
- Meiden scharfer Gewürze, kohlenensäurehaltiger, säurereicher Getränke (Orangensaft, Kaffee, Zitrone)
- Nikotin- und Alkoholverzicht ²

Beispiele für Lebensmittelgruppen

Lebensmittelgruppe

Portionsgröße „Handvoll“ pro Tag

Getränke

z. B. (stilles) Mineralwasser, (Kräuter-)Tee



Gemüse & Obst

z. B. Zucchini, Möhren, junger Kohlrabi, Banane, Melone



Kartoffeln, Reis, Nudeln und andere Getreideprodukte

z. B. fein gemahlene Brot, Kartoffeln, gegarte Vollkornprodukte



Milchprodukte

z. B. Naturjoghurt, Quark, Milch, Buttermilch, Käse



Fleisch, Fisch und Eierspeisen

z. B. Fisch, mageres Filet, Geflügel, Corned Beef, Rührei



Fette & Öle

z. B. Butter, Pflanzenöl



Süßes & Snacks

z. B. Müsliriegel, Eiscreme, Chips, Pudding, Schokoriegel



Lebensmittel-Beispiele



Remission

- z.B. Fenchel, Möhren, Spinat, Brokkoli, Spargelspitzen
- Z.B. Apfel, Beerenobst, Pfirsiche Bananen, Aprikosen, Papaya
- z.B. Buttermilch, Dickmilch, Magerquark, Mozzarella Naturjoghurt, saure Sahne
- z.B. Weichgekochtes Ei, Omelett
- z.B. Zartes Fleisch, fetter Seefisch

In Entzündungsphasen: Erhöhter Nährstoffbedarf

Notwendige Nährstoffe	Funktion im Körper
Eiweiß	Immunsystem, Zell- und Muskelaufbau
Kalium, Magnesium	Nerven- und Muskelfunktion
Eisen, Vitamin B12, Folsäure	Blutbildung
Kalzium, Vitamin D3	Knochenaufbau, Immunsystem
Zink, Vitamin C	Wundheilung, Immunsystem
Selen	Zellschutz, Schilddrüse

Laborwerte überprüfen und ggf. Supplementation

Eiweiß – Baumaterial des Körpers



- z. B. Für das Zellwachstum und Zell- und Gewebserneuerung²
- Immunzellen bestehen aus Eiweiß
→ Bedarf in Entzündungszeiten erhöht²
- Geringe Eiweißzufuhr
→ Körper nutzt alternative Quellen, z. B. Muskeleiweiß²

Gute Eiweißlieferanten sind z. B.: Fisch, Fleisch, Milchprodukte, Sojaprodukte, verträgliche Hülsenfrüchte (rote Linsen)²

Kalzium – wichtiger Mineralstoff für Knochen



- z. B. für Knochenstoffwechsel und Erregbarkeit von Muskel- und Nervenzellen²
- Gründe für Kalziummangel: Längere Therapie mit Kortison, Kalziummangel in den Knochen, Fettverdauungsstörung²
- Geringe Kalziumzufuhr²
→ Osteoporose

Kalziumlieferanten sind z.B.: Milch und Milchprodukte, Brokkoli, Fenchel, Kohlrabi, kalziumreiches Mineralwasser ²

Ernährungsempfehlungen

- Empfehlungen in den Phasen der Erkrankung (inkl. Supplemente)
- Empfehlungen zur Linderung von Begleitsymptomen
- Zubereitungsempfehlungen
- Einkaufstipps

- Langsam und in entspannter Atmosphäre essen
 - Luftverschlucken ist einer der häufigsten Gründe für schnell einsetzendes Völlegefühl und vorzeitiges Abbrechen der Nahrungsaufnahme
- Gründlich kauen, denn: eine gute Einspeichelung der Nahrung liefert bereits einige Verdauungsenzyme und erleichtert den gesamten Verdauungsakt
- Bemühen um Routine bei der Mahlzeitengestaltung
 - dem Verdauungstrakt Ruhezeiten gönnen, in dem idealerweise Essenspausen von 3-4 Stunden eingehalten werden
 - einem individuell angepassten Mahlzeitenplan folgen, der Berufsalltag, Freizeit- und Sportaktivitäten sowie das individuelle Hunger-Sättigungs-Empfinden berücksichtigt, um die Energieverteilung dem exakten Bedarf des Patienten anzupassen
- Bewusst essen = Vermeiden von Störfaktoren wie TV, paralleles Arbeiten am Laptop, Snacking unterwegs
- Speisen kreativ anrichten, Tisch decken, angenehmes Licht

Immer an den Flüssigkeitsbedarf denken



- Ein Erwachsener sollte täglich mindestens 1,5 l Flüssigkeit aufnehmen³
- Besser vor und nach als während des Essens trinken²
- Bei Durchfall viel trinken, um Flüssigkeitsverlust auszugleichen³
- Geeignete Getränke:²
 - Leitungswasser, stilles oder mit wenig Kohlensäure versetztes Mineralwasser, stark verdünnte Obstsäfte, Kamillen-, Fenchel-, Rooibos-, Pfefferminz- und Hagebuttentee³
- Ungeeignete Getränke:²
 - Alkohol, eisgekühlte Getränke, pure Säfte, kohlenstoffhaltige Getränke

² Biller-Nagel G, Schäfer C. Gesund essen bei Morbus Crohn & Colitis Ulcerosa. TRIAS. 2012

³ Biller-Nagel G. Gut ernähren bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen: Fragen und Antworten für Patienten in allen Krankheitsphasen. Thieme. 2016

Was tun bei akutem Durchfall?²



- Ausgleich des Flüssigkeits- und Mineralstoffvolumens (z. B. gesalzene Brühe, Bananen oder Aprikosensaft im Verhältnis 1:3 mit stillem Wasser, kommerzielle Produkte aus der Apotheke)
- Stopfend wirkende Teesorten mit Gerbstoffen (z. B. schwacher schwarzer Tee, Brombeerblätter-, Himbeerblätter- oder Heidelbeertee)
- Flüssigkeitsbindende Hausmittel (z. B. Karottensuppe, Reisschleim, geriebener Apfel)
- Colagetränke und Salzstangen bei CED nicht geeignet

Was tun zur Vorbeugung von Blähbauch?²



- Vermeidung von kohlesäurehaltigen Getränken
- Reduzierung von blähenden Speisen (Kohl, Zwiebeln, Vollkornbrot, Rohkost)
- Vermeidung von Süßigkeiten mit Zuckerersatzstoffen
- Einschränkung von zuckerreichen Lebensmitteln^{2.1}
- Tägliche Bewegung
- Locker sitzende Kleidung

- Espresso besser verträglich als Filterkaffee
- Tiefkühlware weist vergleichbare Nährstoffgehalte wie Frischware auf, ist leicht portionierbar und bereits geputzt und zerkleinert PLUS es ist häufig besser verträglich aufgrund von Blanchierverfahren vor dem Schockgefrieren

² Biller-Nagel G, Schäfer C. Gesund essen bei Morbus Crohn & Colitis Ulcerosa. TRIAS. 2012

Lang anhaltender Durchfall oder Blähbauch bei CED: Evtl. Lebensmittelunverträglichkeit²



Beispiele⁵:

- Laktoseintoleranz (Milchzucker)
- Fructosemalabsorption (Fruchtzucker)
- Sorbitintoleranz (Zuckeraustauschstoff)
- Glutenintoleranz
- Histaminintoleranz

→ Vermeidung von entsprechenden
Lebensmitteln

1 Biller-Nagel G, Schäfer C. Gesund essen bei Morbus Crohn & Colitis Ulcerosa. TRIAS. 2012

5 http://www.bfr.bund.de/cm/343/allergische_und_nichtallergische_lebensmittelunvertraeglichkeiten.pdf

Ernährungsempfehlungen

- Empfehlungen in den Phasen der Erkrankung (inkl. Supplemente)
- Empfehlungen zur Linderung von Begleitsymptomen
- Zubereitungsempfehlungen
- Einkaufstipps

Auf die Zubereitung kommt es an²



Gut für den Darm:

- Kochen
- Backen
- Pürieren
- Dünsten
- Dampfgaren
- Leicht anbraten
- Grillen mit geeigneten Grilltechniken (siehe Folgeslide)

Auf die Zubereitung kommt es an

Empfehlungen zum Grillen

- „Direktes Grillen“ nur für Filet, Steaks, Bratwürste, Geflügelbrust oder Fischfilets, da höhere Temperaturen durch geringere Entfernung zur Glut erreicht werden⁶
- „Indirektes Grillen“ für große Fleischstücken wie Hähnchen, Braten, ganze Fische oder wasserreiche Lebensmittel wie Gemüse und Obst, da Grillgut nicht direkt über der Glut liegt, sondern das Glutbett seitlich angeordnet ist⁶
- Beim Grillen nicht nur an Fleisch denken: Ananas, Äpfel, Nektarinen, Aprikosen, Kartoffeln, Zucchini, Aubergine, Paprika oder Champignons eignen sich ebenso gut als Grillgut und bieten gleichzeitig geschmackliche Vielfalt⁷
- Am besten Edelstahlschalen verwenden, da mehrmals verwendbar und Vermeidung schädlicher Aluminiumionen⁷

⁶ Bundeszentrum für Ernährung <https://www.bzfe.de/inhalt/grillen-1578.html>

⁷ Ernährungsumschau <https://www.ernaehrungs-umschau.de/online-plus/17-06-2015-mit-gutem-gewissen-grillen/>

Auf die Zubereitung kommt es an



Nicht empfehlenswert: ²

- Frittieren
- Panieren
- Fettreiches anbraten



Fettiges Essen ist eine echte Herausforderung für die Verdauung (z. B. Galle und Bauchspeicheldrüse) und kann bei CED Patienten zu Unverträglichkeiten führen.

Daher sollte bei einer empfindlichen Verdauung auf eine gute Fettqualität bei der Auswahl der Lebensmittel geachtet werden und auf fettige Zubereitungsformen verzichtet werden.



Ernährungsempfehlungen

- Empfehlungen in den Phasen der Erkrankung (inkl. Supplemente)
- Empfehlungen zur Linderung von Begleitsymptomen
- Zubereitungsempfehlungen
- Einkaufstipps

Einkaufsempfehlungen



- So natürlich bzw. ursprünglich wie möglich einkaufen heißt: so wenig verarbeitete Lebensmittel wie möglich
- Einkauf auf dem Wochenmarkt bietet Frische und Saisonalität und steigert den Genuss
- Achtung bei der Auswahl der Ballaststoffquellen: Flohsamenschalen immer mit dem Zusatz „gemahlen“ kaufen und Leinsamen besser als „geschrotete Leinsamen“ wählen, da sie ein günstigeres Quellverhalten im Darm aufweisen
- Gesunde Snacks für „Süße“: Reis- oder Maiswaffeln mit Schokoüberzug, Zartbitterschokolade, Nussriegel mit Rohkakao, Dinkelstangen, aus Mais oder Hülsenfrüchten gepuffte Chips (ohne Fett)

Zusammenfassung





- Über die Ernährung erhält der Körper lebenswichtige Nährstoffe
- Speiseplan: individuell, abwechslungsreich und ausgewogen
- Je nach Krankheitsphase eine angepasste Ernährung
- Bewusst genießen

Mehr Informationen:
www.ced-trotzdem-ich.de/alltag-mit-ced/ernaehrung



Das Buch "Gut ernähren bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen" von Gudrun Biller-Nagel enthält viele nützliche Tipps und beantwortet Fragen von Betroffenen in allen Krankheitsphasen.

Das Buch kann kostenlos online gelesen werden unter www.ced-trotzdem-ich.de/alltag-mit-ced/ernaehrung

Tipp für Patienten

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Better Health, Brighter Future