

Tipps für gesundes Essen und Trinken bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sind Krankheiten, bei denen der Darm entzündet ist. Morbus Crohn betrifft meistens den Dünndarm, Colitis ulcerosa betrifft meistens den Dickdarm. Entzündungen können auch an anderen Stellen wie Haut, Augen oder Gelenken auftreten.

Die Krankheiten verlaufen in Schüben. Häufige Beschwerden sind Bauchschmerzen, Durchfall und blutiger Stuhl. Manchmal kommen Fieber und Müdigkeit dazu. Bei schwerer Krankheit kann besonders bei Morbus Crohn die Nahrungsaufnahme gestört sein, was zu Mangelernährung und Gewichtsverlust führt.

Die genaue Ursache der Krankheiten ist unbekannt. Falsche Ernährung und Stress können einen Krankheitsschub auslösen oder verstärken, sind aber nicht die eigentliche Ursache.

Ernährung im Akutstadium: Im Akutstadium ist normales Essen oft nicht möglich. Die Nährstoffe müssen dann über Infusionen oder spezielle Nahrung zugeführt werden.

Ernährung im chronischen Stadium: Hier ist eine leichte Vollkost empfehlenswert. Das bedeutet, dass Sie alle Nahrungsmittel meiden sollen, die bei Ihnen zu Darmproblemen führen. Ein schrittweiser Kostaufbau kann helfen, Unverträglichkeiten zu erkennen. Beachten Sie außerdem:

- Essen Sie 5-6 kleinere Mahlzeiten am Tag.
- Nehmen Sie Speisen und Getränke weder zu heiß noch zu kalt zu sich.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Eiweiß (z.B. Eier, Fleisch, Fisch, Milchprodukte), Ballaststoffen (z.B. Vollkornprodukte, Obst, Gemüse) sowie Vitaminen und Spurenelementen. Verwenden Sie Fette ausreichend, aber nicht übermäßig.
- Achten Sie auf eine ausreichende Kalorienzufuhr, um Mangelernährung zu vermeiden.

Weitere Hinweise:

- Medikamente: Im Akutstadium und oft auch danach müssen Medikamente eingenommen werden, die der Arzt verschreibt.
- Manchmal sind chirurgische Eingriffe nötig (z.B. bei Darmverengungen).
- In bestimmten Fällen kann eine psychotherapeutische Behandlung hilfreich sein.

Beispiele für Essen und Trinken

Schlechte Fleisch- und Wurstwaren:

- fettreiches Fleisch (z. B. Schweinebraten, Ente, Gans, Speck)
- fettreiche Wurst (z. B. Mettwurst, Streichwurst, Salami)
- geräucherte Sorten, Fleisch- und Wurstkonserven

Gute Fleisch- und Wurstwaren:

- fettarmes Fleisch (z. B. Huhn, Truthahn, Hase, Wild, mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch)
 - fettarme Wurst (z. B. Bierschinken, kalter Braten, gekochter Schinken ohne Fettrand)
-

Schlechter Fisch:

- fettreiche Sorten (z. B. Aal, Karpfen, Ölsardinen, Schalen- und Krustentiere), geräucherte Fischprodukte, Fischkonserven

Guter Fisch:

- fettarme Sorten (z. B. Forelle, Kabeljau, Rotbarsch, Scholle, Seelachs)
-

Schlechte Fette und Öle:

- übermäßiger Verzehr von tierischen Fetten

Gute Fette und Öle:

- vorzugsweise Fette und Öle pflanzlicher Herkunft (z. B. Margarine, Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl)
 - Butter in kleineren Mengen
-

Schlechte Eierspeisen:

- fettreiche Eierspeisen

Gute Eierspeisen:

- sonstige Eierspeisen (z.B. gekochte Eier, Rührei, Spiegelei)
-

Schlechte Milch und Milchprodukte:

- größere Mengen an fettreichen Milchprodukten (z. B. Sahne, Creme fraiche, Sahnequark)
- Käse mit hohem Fettgehalt (über 45 %)

Gute Milch und Milchprodukte:

- Milch, Joghurt, Quark
 - Käsesorten bis 45 % Fettgehalt
-

Schlechte Gemüse und Salate:

- Hülsenfrüchte, Kohllarten, Paprika, Zwiebeln, eventuell Gurken,
- große Mengen an Rohkost

Gute Gemüse und Salate:

- alle anderen Sorten
-

Schlechte Kartoffeln:

- Bratkartoffeln, Pommes frites

Gute Kartoffeln:

- Kartoffelpüree, gepellte Kartoffeln
-

Schlechte Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis):

- frische Brotwaren

Gute Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis):

- alle Sorten, vorzugsweise Vollkornprodukte
-

Schlechte Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:

- frisches Hefengebäck

Gute Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:

- in kleineren Mengen alle Sorten
-

Schlechte Gewürze:

- starkes Würzen

Gute Gewürze:

- bei zurückhaltender Anwendung alle Arten
-

Schlechte Getränke:

- kohlenstoffreiche Getränke, Getränke aus Zitrusfrüchten
- größere Mengen an Bohnenkaffee, Alkohol und stark zuckerhaltigen und nährstoffarmen Getränken (z. B. Cola, Limonade)

Gute Getränke:

- Fruchtsäfte, Tee, kohlenstoffarmes Mineralwasser, schwacher Bohnenkaffee
-

Schlechtes Obst:

- Zitrusfrüchte (z. B. Grapefruits, Orangen, Zitronen)

Gutes Obst:

- Alle anderen Sorten
-

Schlechte Art der Zubereitung:

- fettreich (z. B. frittieren, panieren, in Öl einlegen)

Gute Art der Zubereitung:

- dämpfen, dünsten, grillen, kurz braten