



## Informationsblatt

### Ernährungsempfehlungen bei Colitis ulcerosa

Bei Colitis ulcerosa handelt es sich um eine chronisch entzündliche Dickdarmerkrankung. Oft ist hierbei der letzte Dickdarmabschnitt betroffen. Diese Erkrankung ist gekennzeichnet durch Akutphasen, d. h. die Krankheit bricht aus, sowie durch Remissionsphasen, d. h. die Krankheit ruht bzw. klingt ab. Ursachen hierfür sind heute noch weitgehend unbekannt. Mögliche Ursache bei Kindern ist häufig eine Reaktion auf Lebensmittel. Falsche Ernährungsgewohnheiten und seelische Belastungen können einen Krankheitsschub auslösen oder verstärken, sie sind aber nicht die eigentliche Ursache für die Darmentzündung.

#### Symptome:

- Blutige, eitrige Durchfälle.
- Schmerzen bei der Stuhlentleerung.
- Körperliche Leistungsminderung/Krankheitsgefühl.

#### Ernährungsrichtlinien:

- Es sind keine spezifischen Diätformen bekannt, durch welche die Krankheit generell zu heilen ist.
- Bekannt sind Diätformen, mit denen Krankheitsschübe gelindert werden können.
- Die Ernährung erfolgt entsprechend dem Krankheitsverlauf, der Symptomatik und dem individuellem Befinden.
- Es gilt, individuelle Unverträglichkeiten zu testen.

#### In der Akutphase:

- Eine normale Nahrungsaufnahme ist hier meist nicht möglich. Die Nährstoffe müssen hier parenteral (über Infusionen) zugeführt werden.

#### In der Remissionsphase:

- Empfehlenswert ist hier eine leichte Vollkost.
- **Im Vergleich zur Normalkost bedeutet das, dass Sie alle Nahrungsmittel, Speisen und Speisenzubereitungen, welche bei Ihnen Unverträglichkeitsreaktionen hervorrufen, meiden sollten.**
- Eventuell ist ein schrittweiser Kostaufbau sinnvoll, um Unverträglichkeiten aufzuspüren.

#### Ferner sollten Sie Folgendes beachten:

- Verteilen Sie die tägliche Nahrungsmenge auf 5 bis 6 kleinere Mahlzeiten.
- Nehmen Sie Speisen und Getränke weder zu heiß noch zu kalt zu sich.
- Sorgen Sie für eine ausgewogene Zusammensetzung der Nahrung. Besonders wichtig ist eine reichliche Zufuhr von Eiweiß (z. B. durch Eier, Fleisch, Fisch und Milchprodukte), von Ballaststoffen (in Vollkornprodukten, Obst, Gemüse enthalten) sowie von Vitaminen und Spurenelementen.

- Fette sind ausreichend, aber nicht übermäßig zu verwenden.
- Achten Sie wegen der oft verminderten Nahrungsausnutzung und der damit verbundenen Gefahr der Mangelernährung auf eine ausreichende Kalorienzufuhr.

### Nahrungsmittelauswahl bei Colitis ulcerosa

	<b>Was ist für Sie empfehlenswert?</b>	<b>Was ist für Sie nicht empfehlenswert?</b>
<b>Fleisch- und Wurstwaren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fettarmes Fleisch, z. B. Huhn, Truthahn, Hase, Wild, mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch</li> <li>- fettarme Wurst, z. B. Schinken ohne Fettrand, kalter Braten, Geflügelwurst, Bierschinken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fettreiches Fleisch, z. B. Schweinebraten, Ente, Gans, Speck</li> <li>- fettreiche Wurst, z. B. Bratwurst, Mettwurst, Salami</li> <li>- geräucherte Sorten, Fleisch- und Wurstkonserven</li> </ul>
<b>Fischwaren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fettarme Sorten, z. B. Forelle, Scholle, Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fettreiche Sorten, z. B. Aal, Karpfen, Ölsardinen, Schalen- und Krustentiere</li> <li>- Fischkonserven</li> <li>- geräucherte Fischprodukte</li> </ul>
<b>Fett und Öle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vorzugsweise Fette und Öle pflanzlicher Herkunft, z. B. Margarine, Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl</li> <li>- Butter in kleineren Mengen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- übermäßiger Verzehr vor allem tierischer Fette wie Butter, Schmalz</li> </ul>
<b>Eier</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- weichgekochte Eier, Rührei, Spiegelei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fettreiche Eierspeisen</li> </ul>
<b>Milch und Milchprodukte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fettarme Milch, Joghurt bis 1,5 % Fett, Magerquark</li> <li>- Käsesorten bis max. 45 % F. i. T.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- größere Mengen fettreicher Milchprodukte, z. B. Sahne, Crème fraîche, Sahnejoghurt und -quark</li> <li>- Käsesorten mit mehr als 45 % F. i. T.</li> </ul>
<b>Gemüse, Salate</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kopfsalat, Eisbergsalat, Karotten, Broccoli, Spargel, Fenchel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hülsenfrüchte, Kohlarten, Paprika, Zwiebeln, evtl. Gurken, große Mengen an Rohkost</li> </ul>
<b>Kartoffeln</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gepellte Kartoffeln, Kartoffelpüree, Salzkartoffeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bratkartoffeln, Pommes frites, Kroketten</li> </ul>
<b>Obst</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Äpfel, Birnen, Aprikosen, Bananen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zitrusfrüchte, z. B. Orangen, Zitronen</li> </ul>
<b>Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- alle Sorten, vorzugsweise Vollkornprodukte</li> <li>- Vollkornnudeln, Vollkornreis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- frische Brotwaren</li> </ul>
<b>Zucker, Süßigkeiten, Backwaren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- in kleineren Mengen alle Sorten, z. B. Rührkuchen, Biskuit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- frisches Hefengebäck</li> <li>- Sahnetorten</li> </ul>
<b>Gewürze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- alle Arten bei zurückhaltender Anwendung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- starkes Würzen, industriell hergestellte Würzmischungen</li> </ul>
<b>Getränke</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- verdünnte Fruchtsäfte</li> <li>- kohlen säurearmes Mineralwasser</li> <li>- alle Teesorten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kohlen säurereiche Getränke, Getränke aus Zitrusfrüchten</li> <li>- größere Mengen Bohnenkaffee</li> <li>- Alkohol</li> <li>- stark zuckerhaltige Getränke</li> </ul>
<b>Art der Zubereitung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dämpfen, dünsten, grillen, kurz braten, garen im Bratschlauch und in Alufolie, garen im Römertopf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fettreich, z. B. frittieren, panieren, in Öl einlegen</li> </ul>

Wir hoffen, Ihnen einige hilfreiche Hinweise gegeben zu haben!

**Ihr Team der Ernährungsberatung des Hufeland Klinikums**