



Informationsblatt

Ernährungsempfehlungen bei Morbus Crohn

Bei Morbus Crohn handelt es sich um eine chronisch entzündliche Darmerkrankung, von der meist das letzte Dünndarmstück und der Anfang des Dickdarms betroffen sind.

Selten ist der ganze Verdauungstrakt betroffen (Mund bis After).

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. Falsche Ernährungsgewohnheiten und seelische Belastungen können einen Krankheitsschub auslösen oder verstärken, sind aber nicht die eigentliche Ursache für die Darmentzündung.

Symptome/Folgen:

- Häufige, zum Teil blutige Durchfälle.
- Schmerzen im rechten Unterbauch.
- Gewichtsabnahme.
- Bei Erkrankungen im Kindesalter tritt häufig ein verzögertes Längenwachstum auf.
- Oft besteht ein Mangel an fettlöslichen Vitaminen, Vitamin B 12, lebensnotwendigen Fettsäuren, Eiweiß, Eisen, Zink und Folsäure.

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 Morbus Crohn

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

Getränke	<ul style="list-style-type: none"> - verdünnte Fruchtsäfte - kohlen säurearmes Mineralwasser - alle Teesorten 	<ul style="list-style-type: none"> - kohlen säurereiche Getränke, Getränke aus Zitrusfrüchten - größere Mengen Bohnenkaffee - Alkohol - stark zuckerhaltige Getränke wie Cola, Limonade
Art der Zubereitung	<ul style="list-style-type: none"> - dämpfen, dünsten, grillen, kurz braten, garen im Bratschlauch und in Alufolie, garen im Römertopf 	<ul style="list-style-type: none"> - fettreich, z. B. frittieren, panieren, in Öl einlegen

Wir hoffen, Ihnen einige hilfreiche Hinweise gegeben zu haben!

Ihr Team der Ernährungsberatung des Hufeland Klinikums