

## Therapie bei Colitis ulcerosa

Betroffene von Colitis ulcerosa tragen wegen wiederkehrender Durchfälle und der Schädigung ihrer Darmschleimhaut ein hohes Risiko für eine Mangelernährung. Öfter fehlen Eiweiß und Mikronährstoffe wie Kalzium, Eisen, Zink, Folsäure oder die Vitamine D und B12. Mangelernährung kann Rückfälle und begleitende Beschwerden wie etwa Fatigue (Erschöpfung) begünstigen, deswegen ist es wichtig, auf eine ausreichende Nährstoffzufuhr zu achten.

Auch wenn es nicht "*die* Ernährung gegen Colitis" gibt: Die Chance einer Ernährungstherapie liegt darin, die beschwerdefreie Zeit so lange wie möglich zu erhalten. Die Empfehlungen unterscheiden sich dabei je nach dem Stadium der Erkrankung (Akutphase oder Ruhephase).

### **Kräftigend essen in der Ruhephase (Remission)**

- ✓ Nehmen Sie etwa 5 kleine Mahlzeiten pro Tag zu sich und **achten Sie auf eine ausreichende Nährstoffzufuhr durch ausgewogene, vielseitige Kost.**
- ✓ Essen Sie in Ruhe, und **kauen Sie lange und gründlich.** So erleichtern Sie dem Darm die Arbeit.
- ✓ Bevorzugen Sie den **Dampfgarer, um möglichst viele Vitamine und Mineralstoffe zu erhalten.**
- ✓ **Meiden Sie schwer Verdauliches:** frittierte und fette Speisen wie Pommes frites, Geräuchertes, paniert Gebratenes, zu stark gewürzte Speisen, zu heiße und zu kalte Speisen.
- ✓ Sollten Sie unsicher sein, ob Mahlzeitenbestandteile Beschwerden ausgelöst haben, dann **essen Sie „verdächtige“ Lebensmittel einzeln** und machen Sie Notizen. Treten innerhalb eines Tages Beschwerden auf, sollten Sie auf dieses Lebensmittel besser verzichten.
- ✓ **Probiotische Milchsäurebakterien** aus Joghurt, Kefir oder Buttermilch sowie ballaststoffreiche Flohsamenschalen sind gut für den Darm. Sie helfen, die beschwerdefreie Zeit zu verlängern.
- ✓ **Entzündungshemmend essen:** sekundäre Pflanzenstoffe, etwa Anthocyane (insbesondere in Heidelbeeren), Curcumin (in Kurkuma, Ingwer, mildem Currypulver) sowie Omega-3-Fettsäuren (in Fettfisch wie Lachs, Makrele, Hering sowie in Leinöl, Walnussöl, Algenöl) helfen dem Körper, Entzündungen zu vermeiden oder zu bremsen.
- ✓ **Trinken Sie viel.** Insbesondere Tee und kohlensäurefreies Mineralwasser sind gut geeignet.

**Bitte beachten Sie: Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine individuelle ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung wird von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel anteilig übernommen.**

Kategorie	Meist gut verträglich	Schlechter verträglich, nicht empfehlenswert
<b>Brot und Backwaren, Getreide, Beilagen</b>	Toastbrot, Mischbrot, helle Brötchen, Feinbrot ohne Körner, Zwieback; Hafer, Hirse, Weizen, Gerste, Quinoa, Amarant; Reis, Nudeln, Salzkartoffeln, Grieß	Brot mit Körnern, Aufbackbrötchen, Pumpernickel, frisches Hefengebäck, fertige Müslimischungen, verarbeitete Kartoffelprodukte (Pommes frites, Kroketten, Kartoffelsalat)
<b>Süßes und Knabberkram</b> (bei Bedarf eine kleine Handvoll am Tag)	Butter-, Haferkekse, Obstkuchen, Biskuit, Gebäck aus Rühr- oder Quark-Öl-Teig, gern selbst gemacht	Schokolade, Marzipan, Nuss-Nougat-Creme, Sahnetorte, Blätterteig, Schmalzgebäck; Chips, Flips, Cracker
<b>Süßungsmittel</b> (wenig!)	Honig, Reissirup, Ahornsirup; <b>nach indiv. Verträglichkeit:</b> Kokosblütensirup, Birkenzucker (Xylit)	Süßstoffe (wie Cyclamat u. a.) sowie Sorbit, Lactit, Isomalt
<b>Obst</b>	Banane, Heidelbeeren, Honigmelone, Papaya; <b>nach individueller Verträglichkeit:</b> andere Beerenfrüchte wie Erdbeeren, Himbeeren; vollreife Äpfel und Birnen, Aprikose, Pfirsich (geschält)	Kirschen, Johannisbeeren, Mandarine, Orange, Pflaumen, Stachelbeeren, Weintrauben; nicht vollreife Äpfel und Birnen, Trockenobst
<b>Gemüse</b>	Milde Gemüsesorten wie Möhren, Brokkoli, Zucchini, Fenchel, Spargel, Kürbis, Kohlrabi, rote Bete, grüne Bohnen und Erbsen, Spinat, Mangold, Tomate, Salat, Oliven	Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Rosenkohl, Kohlgemüse, Paprika, Auberginen, Artischocken, Rettich, Rhabarber, Sauerkraut, dicke Bohnen, weiße Bohnen
<b>Nüsse und Samen</b> (wenig!)	Gemahlene Nüsse, Sesam, Sonnenblumenkerne, Mandelmus	Ganze Nüsse, Kerne und Samen
<b>Fette und Öle</b>	Butter, Olivenöl, omega-3-haltige Pflanzenöle*) wie Leinöl, Hanföl, Walnussöl, Rapsöl	Margarine, Schmalz, Mayonnaise
<b>Getränke</b> (ca. 2-3 Liter/Tag)	Stilles Wasser, ungezuckerte Kräutertees wie Kamille-, Fenchel-, Pfefferminz-, Melissentee, <b>wenig:</b> Kaffee, Espresso, schwarzer Tee	Alkohol, kohlenensäure- und zuckerhaltige Getränke, eisgekühlte Getränke, Fruchtsäfte
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b> (2 Portionen/Woche)	Seelachs, Dorsch, Kabeljau, Zander, Forelle, Scholle, Seehecht, Wels, Lengfisch, Schalentiere wie Krabben und Hummer; <b>je nach Fettverträglichkeit:</b> Makrele, Lachs, Hering, Thunfisch	Fischkonserven, Fischsalate, paniertes Fisch
<b>Wurstwaren und Fleisch</b>	Fettarmes, helles Fleisch wie Huhn, Pute, Geflügelaufschnitt/-wurst	Rotes Fleisch, fettes Fleisch wie Ente, Gans, Schweinebraten, Salami, Streichwurst, Cervelatwurst, Bratwurst

<b>Eier, Milch und Milchprodukte, Käse</b>	Weichgekochtes Ei, Spiegelei, Rührei, Omelett; Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Quark (bis 20 % Fettgehalt), Frischkäse, fettarmer Schnittkäse, saure Sahne, Mozzarella	Hartgekochtes Ei, Eiersalat; größere Mengen Sahne, Schmand, Creme fraîche, lang gereifte Käse, Schimmelkäse
--------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------

\*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

**Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg.**

## Darmschonend essen in der Akutphase

Im entzündlichen Schub werden oft nur wenige, milde Lebensmittel vertragen. Jedoch ist es wichtig, trotz der Angst vor Beschwerden möglichst abwechslungsreich zu essen, um Nährstoffdefizite zu vermeiden.

### Die wichtigsten Tipps im Überblick:

- ✓ Meiden Sie frittierte und fette Speisen wie Pommes frites, Geräuchertes, paniert Gebratenes, zu stark gewürzte Speisen, zu heiße und zu kalte Speisen.
- ✓ Entlasten Sie den Dickdarm, indem Sie in der Akutphase wenig Ballaststoffe (Vollkorn, Kleie, Flohsamenschalen ...) essen.
- ✓ Leicht verdaulich sind die Kohlenhydrate aus Weißbrot oder ungeschältem Reis.
- ✓ Haferschleim (in Wasser aufgekochte Haferflocken) schont ebenso wie ein Brei aus Hirseschmelzflocken den Darm und liefert wichtige Nährstoffe.
- ✓ Gut sind auch pürierte Suppen aus mildem Gemüse wie Kartoffeln, Steckrübe, Fenchel oder Zucchini.
- ✓ Fisch, Fleisch und Eier beugen Eiweißmangel vor. Besser nicht aus der Bratpfanne, sondern gekocht oder im Ofen gegart.
- ✓ Häufig kommt es zu einer schubbedingten Zuckerunverträglichkeit (Laktose, Fruktose, Sorbit), sodass Milchprodukte, Gemüse mit Schale und manche Obstsorten schwere Blähungen auslösen.
- ✓ Durch die häufigen Durchfälle kommt es zu starkem Flüssigkeitsverlust - trinken Sie zwei bis drei Liter am Tag: am besten milde, ungesüßte Kräutertees (Kamille, Fenchel oder Pfefferminze), Grüntee oder stilles Mineralwasser. Auch Heidelbeer-Muttersaft wird empfohlen.
- ✓ Durch die Gabe von 1-2 Esslöffeln Traubenzucker und 3 Gramm Kochsalz auf einen Liter Wasser oder Tee können Sie bei starkem Durchfall dem Elektrolyt-Verlust entgegenwirken.
- ✓ Nehmen Sie etwa 6-7 kleine Mahlzeiten pro Tag zu sich.
- ✓ Essen Sie in Ruhe, und kauen Sie lange und gründlich.
- ✓ Während eines Schubs kann es zu einem Nährstoffmangel kommen, vor allem an Kalzium, Eisen, Folsäure oder den Vitaminen D und B12. Nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt können Nahrungsergänzungen sinnvoll sein.