

## Ernährung bei lymphozytärer Kolitis

Erstsendung: Montag, 25.01.2021, 21:00 Uhr

### Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ **Drei-Mahlzeiten-Struktur:** 3 Hauptmahlzeiten, 4-5 Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten (gern Ernährungsfahrplan für eine Woche festlegen).
- ✓ Zur Entlastung des Darms mehrmals täglich **warm essen**, langsam und mit Genuss, 30 Mal kauen.
- ✓ Durch hochdosiertes Kortison wird **Vitamin C** schneller verbraucht. Besonders Vitamin-C-reich sind Brokkoli, Spinat, Paprika, Petersilie, Kiwi oder schwarze Johannisbeeren.
- ✓ **Mediterrane Küche:** Gemüseportionen und deren Vielfalt erhöhen, Kräuter und Olivenöl zum Kochen verwenden, gute Fette aus Avocado und Seefisch (Omega-3-Fettsäuren) nutzen.
- ✓ **Tierische Produkte reduzieren**, insbesondere **verarbeitetes Fleisch wie Wurst, Schinken und rotes Fleisch meiden**.
- ✓ **Antientzündliche Ernährung:**  
hochwertige Pflanzenöle (omega-safe hergestelltes Leinöl, eventuell mit DHA/EPA-Zusatz, Olivenöl extra vergine, Walnussöl),  
1-2 Mal pro Woche Seefisch wegen der **Omega-3-Fettsäuren**, eventuell Algen, viel Gemüse;  
**zuckerarmes Obst**, gerne Beeren wie Heidelbeeren, Erdbeeren, Aronia;  
entzündungshemmende **Gewürze und Kräuter:** Kurkuma, Ingwer, Curry;  
**schnelle Kohlenhydrate meiden** (Zucker, süße Getränke, Saft, Süßigkeiten, Weizenprodukte) - mehr selbst backen, dabei statt Weizen alte Getreidesorten verwenden (Dinkel, Emmer, Einkorn).
- ✓ **Ausreichend Eiweiß aufnehmen** (mindestens 1 Gramm pro Kilo Körpergewicht pro Tag), das macht satt. Gute pflanzliche Eiweißquellen sind Nüsse (besser verdaulich, wenn über Nacht eingeweicht), Pilze und - soweit verträglich - Hülsenfrüchte.
- ✓ **Ballaststoffe** schrittweise und langsam **steigern**; Ziel: 30 Gramm/Tag.
- ✓ **Mindestens 2 Liter pro Tag trinken:** Wasser (stilles Mineralwasser), ungesüßter Tee oder Brühe, gern Heidelbeertee. Nicht zu den Mahlzeiten trinken, keine Obstsäfte und keine Softdrinks, kein Alkohol. Koffein reduzieren.
- ✓ **Vitamin- und Mineralstatus eventuell testen lassen.** Viele Menschen haben Vitamin-D-Mangel, der die Heilung verzögert und Krebs begünstigen kann. Wer vegan oder fast vegan lebt, sollte regelmäßig seinen Vitamin-B12-Spiegel testen lassen, eventuell muss das Vitamin substituiert werden.

**Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden.**

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis</b>	In Maßen: Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte insbesondere aus Hafer (Haferkleie), Gerste, Dinkel, Roggen – kein Weizen; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant; Hartweizennudeln; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food
<b>Snacks und Knabberkram</b> (bei Bedarf 1 kleine Handvoll „Luxus“ am Tag, max. 25 g)		Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Süßstoffe; Salzgebäck, Chips, Flips
<b>Obst</b> → 1-2 Portionen am Tag	Beeren aller Art, Papaya, Wassermelone; <b>nach individueller Verträglichkeit:</b> Apfel, Aprikosen, Clementinen, Grapefruit, Sauerkirschen, Kiwi, Marillen, Nektarine, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Zwetschgen; <b>in Maßen, da zuckerreich:</b> Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki (Sharon), Kirschen, Mango, Weintrauben	gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst
<b>Gemüse</b> → 3 Portionen am Tag	Fenchel, rote Bete, Brokkoli, grüne Bohnen, Erbsen, Gurke, Möhren, Tomate, Spinat, Zucchini, Radieschen, Spargel und alle Salat- und Pilzarten; <b>nach individueller Verträglichkeit:</b> Artischocken, weiße Bohnen, Kichererbsen, Linsen, Kohlgemüse, Sauerkraut, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch	Mais
<b>Nüsse und Samen</b> → ca. 1 Handvoll am Tag	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
<b>Fette und Öle</b> → ca. 2 EL am Tag	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl*) und Weizenkeimöl*), Butter	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
<b>Getränke</b> → ca. 2 Liter am Tag	Wasser, ungesüßter Tee und Kaffee (bis 3 Tassen)	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol; Light-Getränke

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b> → 1-2 x pro Woche, ca. 200-250 g)	Alle, besonders die omega-3-reichen: Lachs, Hering, Makrele	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; paniertes Fisch
<b>Wurstwaren und Fleisch</b> → max. 500 g pro Woche	Putenbrustaufschnitt; Hühnerfleisch, Putenfleisch	Fetteiche Sorten; Fleisch von Rind, Lamm, Schwein; Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst, Fleischkäse, Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck; paniertes Fleisch
<b>Eier</b> → 3-5 pro Woche <b>Milch und Milchprodukte, Käse</b> → max. 300 ml am Tag	Eier in allen Variationen; Kochsahne 15 % Fett, Saure Sahne 10 % Fett, Milch bis 3,5 % Fett, Buttermilch, Quark bis 20 % Fett, Naturjoghurt bis 3,5 % Fett; Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Mozzarella	Sahne, Schmand und Crème fraîche;  Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

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

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Dr. Silja Schäfer, Ärzte an der Au, Kiel.