

Therapie bei Colitis indeterminata

Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle, um Schübe zu vermeiden, Entzündungen zu reduzieren und Nährstoffmängel auszugleichen. Eine angepasste, laktosearme und eiweißreiche (leichte) Vollkost kann helfen, den Darm zu entlasten und die beschwerdefreie Zeit zu verlängern.

Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ **Kleine Mahlzeiten bevorzugen:** mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt werden meist besser vertragen als große Portionen.
- ✓ **In Ruhe essen, lange und gründlich kauen:** so erleichtern Sie dem Darm die Arbeit.
- ✓ **Meiden Sie schwer Verdauliches:** frittierte, panierte und fette Speisen, Geräuchertes, stark Angebratenes, zu stark gewürzte Speisen, blähende und faserreiche Lebensmittel.
- ✓ **Schonende Zubereitungsmethoden bevorzugen:** Dünsten, Dämpfen oder Garen in Folie, **um möglichst viele Vitamine und Mineralstoffe zu erhalten.**
- ✓ **Unverträgliche Lebensmittel meiden:** ein [Ernährungstagebuch](#) kann helfen, Lebensmittel zu identifizieren, die Beschwerden auslösen.
- ✓ **Eiweißreich essen:** Bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen ist der Eiweißbedarf oft erhöht, insbesondere bei begleitender Fatigue (anhaltender Erschöpfung). Daher sollten in jeder Mahlzeit ausreichend Eiweißquellen vorkommen: Eier, Milchprodukte, gelegentlich Fisch und mageres (Geflügel-)Fleisch. Ein entzündeter Darm kann Milchzucker (Laktose) oft nicht gut verdauen – **laktosefreie Milchprodukte** sind eine gute Alternative.
- ✓ **Probiotische Milchsäurebakterien** aus Joghurt, Kefir oder Buttermilch können helfen, die beschwerdefreie Zeit zu verlängern.
- ✓ Empfehlenswert sind außerdem **Ballaststoffquellen** wie Kartoffeln, Vollkornnudeln, Vollkornreis und feingemahlene Vollkornbrot. Zu vermeiden sind grobe Getreideprodukte, Hülsenfrüchte oder faseriges Gemüse wie Spargel und Staudensellerie, die schwerer verdaulich sind.
- ✓ **Antientzündlich essen: sekundäre Pflanzenstoffe**, etwa Anthocyane (insbesondere in Heidelbeeren), **Curcumin** (in Kurkuma, Ingwer, mildem Currypulver) sowie **Omega-3-Fettsäuren** (in Leinöl, Walnussöl, Algenöl sowie in Fettfisch wie Lachs, Makrele, Hering) helfen dem Körper, Entzündungen zu vermeiden oder zu bremsen.
- ✓ **Zucker und Weißmehlprodukte einschränken:** sie gelten als entzündungsfördernd.
- ✓ **Fertigprodukte meiden**, sie enthalten oft Zucker, Weißmehl, viel Salz und Zusatzstoffe. [Zusatzstoffe](#) wie Süßstoffe oder Emulgatoren stehen im Verdacht das Darm-Mikrobiom zu schädigen und chronische Darmentzündungen auszulösen.
- ✓ **Ausreichend trinken:** mindestens 1,5-2 Liter täglich. Insbesondere Kräutertees und kohlenstoffarmes Mineralwasser sind gut geeignet.

Bitte beachten Sie: Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit der Hausärztin 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, weniger empfehlenswert
Brot und Backwaren, Getreide, Beilagen	Vollkorn-Getreideprodukte, geschrotet oder feinvermahlen, ohne Körner; Mischbrot, Feinbrot; Reis; fettarm zubereitete Kartoffeln: Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Kartoffelpüree; Vorsicht bei Weizenprodukten	große Mengen ofenfrisches Brot; Brote und Brötchen mit vielen Körnern; sehr fetthaltige Backwaren: z.B. Cremetorte, Blätterteig, fetter Hefeteig; verarbeitete und fettreich zubereitete Kartoffelprodukte: Pommes frites, Kroketten, Kartoffelsalat, Bratkartoffeln
Süßwaren, Knabberkram, Süßungsmittel	In Maßen: Butter-, Haferkekse, Obstkuchen, Biskuit, Gebäck aus Rühr- oder Quark-Öl-Teig; Wenig süßen: z. B. mit Zucker, Honig, Reissirup	Süßigkeiten mit hohem Fett- und Zuckergehalt wie Schokolade, Nougat, Marzipan, Sahnetorte, Pralinen, Kekse, Blätterteig, Schmalzgebäck; Chips, Flips, Cracker; Zuckeraustauschstoffe wie Xylit, Sorbit, Lactit, Isomalt, Süßstoffe
Obst (Kerne entfernen, ggf. schälen oder pürieren)	Ausgereifte, faserarme Obstsorten wie Apfel, Aprikose (geschält), Banane, Birne, Heidelbeeren, Melone, Papaya, Pfirsich (geschält) Nach individueller Verträglichkeit: Erdbeeren, Himbeeren, Kiwi	Größere Mengen unreifes und rohes Obst; Ananas, Feigen, Johannisbeeren, Kirschen, Mango, Pflaumen, Stachelbeeren, Weintrauben (mit Schale), Zitrusfrüchte
Gemüse	Milde Gemüsesorten wie Zucchini, Brokkoli, Fenchel, Möhren, Kohlrabi, rote Bete, junge Erbsen, Tomaten (gekocht, ohne Haut oder püriert), Salatgurke (gekocht), Salat, Pastinaken	Blähende und faserreiche Gemüsesorten wie Auberginen, Artischocken, Hülsenfrüchte (z.B. dicke Bohnen, weiße Bohnen, Kichererbsen), Knoblauch, Kohlgemüse (Ausnahme: Chinakohl, Brokkoli), Lauch, Paprika (mit Haut), Pilze (Ausnahme: Champignons), Rettich, Rhabarber, Sauerkraut, Spargel, Staudensellerie, Tomaten, Zwiebeln; Gurken- oder Krautsalat
Nüsse und Samen	In Maßen: gut gekaut oder gemahlen: Walnüsse, Mandeln, Cashewkerne, Leinsamen, Chiasamen; Nussmus	Ganze Nüsse, Kerne und Samen; geröstete und gesalzene Nüsse

Kategorie	Meist gut verträglich	Schlechter verträglich, weniger empfehlenswert
Fette und Öle	In Maßen: Olivenöl, omega-3-haltige Pflanzenöle wie Leinöl*), Rapsöl, Chiaöl, Walnussöl, Hanföl; wenig: Butter	Margarine, Schmalz, Talg, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke	Stilles Wasser; ungezuckerte Kräutertees wie Kamille-, Fenchel-, Pfefferminz-, Melissentee; verdünnte Obstsäfte (Apfel, Birne, Banane); Wenig: Malzkaffee, milder Bohnenkaffee, schwarzer Tee	Kohlensäure- und zuckerhaltige Getränke, eisgekühlte Getränke; Fruchtsäfte pur, Fruchtsäfte mit Fruchtfleisch; Früchtetee aus Hagebutte oder Hibiskus; Alkohol
Fisch und Meeresfrüchte	Seelachs, Dorsch, Heilbutt, Kabeljau, Zander, Forelle, Scholle, Seehecht, Wels, Barsch, Hecht, Zander, Lengfisch; Schalentiere wie Hummer, Garnele, Muscheln; Je nach Fettverträglichkeit: Fettfische wie Aal, Makrele, Lachs, Hering, Thunfisch, Matjes	Fischkonserven in Öl, Fischsalate; paniertes Fisch, stark geräucherte und gesalzener Fisch
Wurstwaren und Fleisch	Fettarmes, helles Fleisch wie Huhn, Pute, Geflügelaufschnitt Seltener: mageres Rind- oder Kalbfleisch, Wild	Schweinefleisch, Wurstwaren und fettes Fleisch, z.B. Ente, Gans, Schweinebraten, Salami, Streichwurst, Cervelatwurst, Speck
Eier, Milchprodukte, Käse (bei Laktose-unverträglichkeit laktosefreie Variante wählen)	Weichgekochtes Ei, Spiegelei, Rührei, Omelett; fettarme Milchprodukte: Naturjoghurt, Buttermilch, Kefir, Dickmilch, Quark (bis 20 % Fettgehalt), Frischkäse; saure Sahne; Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Mozzarella, besonders mager: Harzer Käse	Hartgekochtes Ei, Eiersalat, Mayonnaise; größere Mengen Sahne, Schmand, Creme fraîche, lang gereifte Käse, Schimmelkäse; Käse über 45 % Fett größere Mengen fettreiche Milchprodukte: Sahnepudding, Schlagsahne, Creme fraîche

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

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungsteam vom Ikaneum am Israelitischen Krankenhaus, Hamburg.