

A close-up photograph of a woman with blonde hair, smiling warmly. She is holding a large bunch of fresh, vibrant green spinach leaves in front of her. Her hands are visible, adorned with several silver rings. The background is softly blurred, focusing attention on the woman and the fresh produce. The overall mood is healthy and positive.

BESSER ESSEN

bei chronisch-entzündlichen
Erkrankungen



Inhalt

GUTE ERNÄHRUNG

Der Mensch ist, was er isst	5
Ausgewogene und entzündungshemmende Ernährung	6
Abwechslung auf den Teller bringen	8

NÄHRSTOFFE

Kohlenhydrate	12
Fette	13
Proteine	14
Ballaststoffe	15
Mineralstoffe	16
Bioaktive Substanzen	17
Vitamine	18

TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Trinken	21
Ernährungspyramide Entzündungshemmer	22
Zubereitung	24
Dranbleiben	27

MORBUS CROHN & COLITIS ULCEROSA

Wenn der Darm dauerhaft entzündet ist	29
Tipps zur besseren Verträglichkeit	30
Mahlzeiten im Blick	32
Fette darmverträglich aufnehmen	34
Verträgliche Lebensmittel	36
Weitere Tipps	38

HILFE UND AUSTAUSCH

Wichtige Adressen	40
-------------------------	----

Zu dieser Broschüre gehört auch das Poster „Einkaufshelfer für ein starkes Immunsystem“.

GUTE ERNÄHRUNG

Der Mensch ist, was er isst

Ernährung dient heutzutage nicht mehr nur der reinen Nahrungsaufnahme, sondern ist Teil eines gesunden Lebensstils. Das Sprichwort „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein“ bringt die Bedeutung einer bewussten Ernährung auf den Punkt: Sie kann die Therapie verschiedenster Erkrankungen unterstützen, Krankheitsverläufe verbessern und Symptome lindern.

Deshalb ist bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen eine anti-entzündliche Ernährung nur logisch. Ihre positiven Effekte auf diverse Erkrankungen sind durch Studien belegt.

Bei einer **chronisch-entzündlichen Darmerkrankung** (CED) wie z.B. Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa ist es besonders wichtig, auf eine gut verträgliche Ernährung zu achten. Ein eigenes Kapitel soll Betroffenen dabei helfen, dass sie deutlich seltener unter ihren Beschwerden leiden. Mit dieser Broschüre treten wir den Beweis an, dass der Genuss auch bei einer anti-entzündlichen Ernährung nicht auf der Strecke bleiben muss.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Erfolg beim Umsetzen.



Mehr zu **chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen** finden Sie ab Seite 29.

Ausgewogene und entzündungshemmende Ernährung

Mit entzündungsfördernden Prozessen versucht unser Körper, Krankheitsursachen zu bekämpfen, die nach erfolgreicher Arbeit wieder gestoppt werden müssen. Gelingt die Heilung oder das Stoppen aber nicht, kann eine Entzündung auch chronisch werden. Dafür müssen allerdings verschiedene Ursachen zusammenkommen. Nicht immer ist klar, welche das sind. Ein Trigger für die Entzündung kann ein hohes Körpergewicht mit viel Bauchfett sein, da es selbstständig entzündungsfördernde Hormone abgeben kann.¹ Viel Bauchfett erhöht auch das Risiko für Herzkrankheiten, Schlaganfälle und Typ-2-Diabetes.¹

WENIGER GEWICHT = WENIGER ENTZÜNDUNGEN

Ein Gewichtsverlust kann das Entzündungsgeschehen im Körper reduzieren. Früher sicherte ein wenig Bauchfett das Überleben in Hungerzeiten. Von „ein wenig“ sind wir heute weit entfernt, denn mehr als ein Drittel aller Österreicher:innen ist übergewichtig.² Der Körper erkennt den unnötigen Fettüberschuss und wehrt sich dagegen. Die Folge sind erhöhte Entzündungswerte und damit eine höhere Krankheitsaktivität. Doch Vorsicht bei Radikaldiäten in Eigenregie: Um nachhaltig abzunehmen, ohne eine Mangelernährung oder Jojo-Effekte zu riskieren, sollten Sie sich vorab fachkundig beraten lassen.



ANTIENZÜNDLICH ESSEN

Die gute Nachricht ist: Das funktioniert tatsächlich, denn es gibt bestimmte Nahrungsmittel, die Entzündungen fördern, und solche, die diese lindern. In verschiedenen wissenschaftlichen Studien konnten bei Menschen mit rheumatoider Arthritis die Entzündungswerte bzw. die Symptome durch eine Ernährungsumstellung auf u. a. mediterrane Kost mit viel Fisch, Omega-3-reichen Ölen, Antioxidantien, Kalzium und Vitamin D3 gesenkt werden.³ Wie auch Sie sich antientzündlich ernähren können, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.



Abwechslung auf den Teller bringen

**DAS AUGE ISST MIT:
MINISTRONE MIT RUCOLA
UND TOMATEN** Mit vielen
Vitaminen und Ballaststoffen



desi.qr1.at/
minestrone

Wer von allem ein bisschen und nicht immer dasselbe isst, liegt grundsätzlich richtig. Oft werden in den Medien die Eigenschaften bestimmter Nahrungsbestandteile angepriesen. Aber es kommt nicht darauf an, besonders viel eines vermeintlich „wirksamen“ Lebensmittels zu sich zu nehmen, sondern besser viele verschiedene. Hören Sie dabei auch auf Ihren Bauch. Appetit auf ein spezielles Nahrungsmittel kann uns signalisieren, was unser Körper gerade braucht. Vorsicht: Das funktioniert leider nicht immer – z. B. bei Süßigkeiten oder Fast Food.



*Eine Liste mit
verträglichen
Lebensmitteln
speziell bei
chronisch-
entzündlichen
Darmerkran-
kungen finden
Sie auf Seite 37.*

Österreichische Gesellschaft für Ernährung
(ÖGE):

10 REGELN EINER AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNG⁴

1. Essen Sie vielfältig und genussvoll.
2. Trinken Sie mindestens 1,5 Liter täglich.
3. Täglich drei Portionen Gemüse/Hülsenfrüchte, zwei Portionen Obst.
4. Setzen Sie auf Vollkorn und Erdäpfel.
5. Wählen Sie fettarme Joghurt- und Käsesorten; begrenzen Sie Schlagobers und Butter.
6. 1–2x wöchentlich Fisch; 2–3x wöchentlich Fleisch und Wurst; Eier: bewusst einplanen
7. Minimieren Sie Fette, nutzen Sie hochwertige Pflanzenöle.
8. Verwenden Sie Zucker und Salz sparsam.
9. Bereiten Sie Speisen schonend zu.
10. Leben Sie aktiv und gesundheitsbewusst.

NÄHRSTOFFE

Was ist drin im Essen?

Nährstoffe sind die Bausteine unseres Körpers und spielen eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Welche Lebensmittel dabei eine entzündliche Wirkung haben, ist nicht immer leicht zuzuordnen. Verschiedene Bestandteile, wie z. B. die Vitamine A, C und E, ergänzen und verstärken sich in ihrer Wirkung. Daher ist es empfehlenswert, diese nicht isoliert als Nahrungsergänzungsmittel, sondern in ihrer natürlichen Kombination aufzunehmen.³ Also, setzen wir auf Mutter Natur und genießen unsere Vitamine und Nährstoffe am besten im Komplettpaket!

Auf den folgenden Seiten finden Sie viele Hinweise zu wichtigen Nährstoffen und ihren natürlichen Vorkommen.





**DER PERFEKTE STARTER:
LEINSAMEN-HAFERFLOCKEN-
PUDDING**

Mit komplexen Kohlenhydraten, entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen, Vitamin E und Zink



desi.qr1.at/
pudding

Kohlenhydrate Mehr drin – gut drauf

Komplexe und ballaststoffreiche Kohlenhydrate fördern eine gesunde Darmflora – also die Balance von Milliarden von Mikroorganismen in unserem Darm. Komplexe Kohlenhydrate finden sich z. B. in (Vollkorn-)Getreide, Kartoffeln, Reis, Nudeln, aber auch in Hülsenfrüchten. Neue Forschungsergebnisse legen nahe, dass ein Ungleichgewicht dieses mikrobiellen Ökosystems (z. B. durch häufigen Verzehr von einfachen Kohlenhydraten wie Zucker) mit vielen Krankheiten assoziiert ist und sehr häufig auch in Zusammenhang mit chronischen Entzündungen steht.⁵

Bevorzugen Sie also komplexe Kohlenhydrate wie Brot, Müsli, Kartoffeln, Nudeln, Reis oder Hülsenfrüchte – am besten, wo es geht, in der Vollkornvariante.

Fette Antientzündliche Fettsäuren

Die in Nahrungsfetten enthaltenen Fettsäuren können Entzündungsprozesse fördern oder bremsen. Diese pro- und anti-entzündlichen Prozesse sollten sich normalerweise die Waage halten, sind bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen aber nicht mehr im Gleichgewicht.

Deshalb ist es wichtig, mit der Ernährung wieder eine Balance herzustellen. Die folgende Tabelle kann dabei helfen:

Das antientzündliche Fett-Einmaleins

Fetthaltige Nahrungsmittel	Beispiele	Verzehrempfehlung
Fisch	Fettreiche Fische wie Hering, Makrele, Lachs, Sardine, Anchovis	1 x 70–80 g Fisch pro Woche
	Fettarme Fische wie Kabeljau oder Seelachs	1 x 80–150 g Fisch pro Woche
Alternativen	Fisch- oder Algenöl (vegan)	Je nach Dosierungsempfehlung
Pflanzliche Öle	Bevorzugt Raps- und Olivenöl, ergänzend ggf. Lein- und Walnussöl	Für Salate und als Speisenzugabe nutzen
	Sonnenblumenöl	Durch Raps- oder Olivenöl ersetzen oder meiden
Fleisch und Wurst	Hähnchenbrust, Geflügelaufschnitt	Max. 2–3 x pro Woche (300–600g), fettarme Produkte bevorzugen

Proteine

Eiweißspeicher regelmäßig auffüllen

Proteine bzw. Eiweiße sind das Baumaterial für Muskeln, Organe und Blutbestandteile. Außerdem sind sie essenziell für die Immunabwehr, das Nerven- und Hormonsystem und die Blutgerinnung. Alles, was wir sind, sind wir aufgrund unserer Proteine. Weil wir keine Eiweißspeicher besitzen, ist eine regelmäßige Zufuhr für unseren Körper extrem wichtig. Proteine sind in tierischen und in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten.

Tierische Eiweiße

sind enthalten in:
Fisch, Fleisch, Wurst, Milch, Milchprodukten und Eiern

- + Können gut verstoffwechselt werden
- Enthalten Cholesterin und gesättigte Fettsäuren, die in größeren Mengen Krankheiten begünstigen

Pflanzliche Eiweiße

sind enthalten in:
Brot, Getreide & Pseudogetreide*, Nüssen und Hülsenfrüchten

- + Enthalten kein Cholesterin sowie viele ungesättigte Fettsäuren und gelten als gesundheitsfördernd
- Liefern dem Körper eine etwas schlechtere Baustoff-, sprich Aminosäureverteilung



ACHTUNG: Eine zu geringe Proteinzufuhr kann durch keinen anderen Nährstoff ausgeglichen werden und führt zu einer entzündungsfördernden Mangelernährung.



**SYMBIOSE PAR EXCELLENCE:
BANANEN-KEFIR-SHAKE**
*Der ballaststoffreiche Energiebooster
für den Start in den Tag*



[desi.qr1.at/
shake](https://desi.qr1.at/shake)

Ballaststoffe

Für eine ausgeglichene Darmflora

Ballaststoffe sind unverdauliche pflanzliche Nahrungsbestandteile von Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen, Obst oder Gemüse. Sie machen nicht nur schön lange satt, sondern halten auch unseren Darm in Topform. Sie helfen bei der Erzeugung unseres Stuhls, beugen somit Verstopfungen vor, können uns vor Darmkrebs schützen und haben durch die Erhaltung einer ausgeglichenen Darmflora einen antientzündlichen Einfluss.^{3,5}

Wichtige Ballaststoffe befinden sich auch in der Schale von Getreiden, Früchten und Gemüsen.

Mineralstoffe

Alles drin in abwechslungsreicher Ernährung

SUPERSTOFFE MAGNESIUM UND ZINK

Magnesium und Zink zeigen außergewöhnlich positive Effekte bei Entzündungsgeschehen und sollten deshalb feste Bestandteile einer entzündungshemmenden Ernährung sein.⁶

Magnesium ist v. a. in **Amaranth, Quinoa, Meeresalgen, Kürbiskernen, Mohn, Sonnenblumenkernen** und **Mandeln** enthalten.

Zink findet sich in **Fleisch, Geflügel, Eiern, Käse, Haferflocken, Nüssen** und **Kakao**.

MEHRBEDARF NACH KORTISON

Eine längere Kortisontherapie kann zu Zink- und Kalziummangel führen. Deshalb ist es sinnvoll, diese Speicher immer wieder aufzufüllen.

Kalzium ist enthalten in **Grünkohl, Brokkoli, Rucola, Spinat, Fenchel, Lauch** und in Milchprodukten (z. B. **Magerquark, Naturjoghurt, Kefir, Käse**) sowie in kalziumreichen Mineralwässern und Pflanzendrinks.

Auf eine bedarfsdeckende Zufuhr sollte auch ohne Kortisontherapie immer geachtet werden, um die Knochengesundheit zu erhalten.

Weitere entzündungsrelevante Mineralien sind **Kupfer, Selen** und **Chrom**. Ob Mineralstoffe besonders zugeführt werden sollten, kann aber nur eine Blutanalyse bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zeigen, da eine Überdosierung gefährlich sein kann.

Bioaktive Substanzen

Antientzündliche Wunderwaffen der Natur

Bioaktive Substanzen werden auch „sekundäre Pflanzenstoffe“ genannt und wurden lange unterschätzt. Sie können antioxidativ und entzündungshemmend wirken, unser Immunsystem unterstützen und ggf. auch das Risiko für Erkrankungen wie Krebs, Diabetes mellitus und Fettstoffwechselstörungen verringern. Sie bestimmen maßgeblich den Geruch, Geschmack und die Farbe von Früchten und Samen.

ANTIENZÜNDLICHE WUNDERWAFFEN DER NATUR

Folgende Substanzen haben eine besonders günstige Wirkung auf entzündliche Erkrankungen:

- | | | |
|-----------------------------|-------|---------------------------------------|
| Lycopin | ————— | Tomaten |
| Betacarotide | ————— | Karotten, Kürbis |
| Polyphenole | ————— | Soja, Äpfel |
| Curcumin | ————— | Kurkuma |
| Capsaicin | ————— | Paprika, Cayennepfeffer, Chili |
| Bromelain | ————— | Ananas |
| Schwefelverbindungen | — | Zwiebel, Knoblauch |
| Terpene | ————— | Ingwer |

DER ANTIOXIDANTIEN-DRINK: GOLDENE MILCH
(KURKUMA LATTE) Genuss und Power mit extra viel Curcumin



desi.qr1.at/goldenemilch



Vitamine Vitalmacher gegen Entzündungen

Vitamin A

ist wichtig für unsere Sehkraft, die Wundheilung und die **Immunabwehr an Haut und Schleimhaut**. Es ist in Butter, Käse, Thunfisch und gelbrotem Obst und Gemüse (z. B. Karotte, Aprikose) zu finden.

Vitamin D

kann das Infektionsrisiko reduzieren und weist verschiedene **anti-entzündliche Effekte** auf. Vitamin D ist zwar in fetthaltigem Fisch, Eigelb, Pilzen und Butter enthalten, die Menge reicht allerdings nicht aus, um unseren Bedarf zu decken. Glücklicherweise bildet unser Körper das Vitamin bei Sonne selbst. Also: jeden Tag einmal raus in die Sonne! Im Winter kann trotzdem ein Vitamin-D-Mangel entstehen. Lassen Sie deshalb regelmäßig Ihren Vitamin-D-Status checken.

Vitamin B9

ist besser bekannt als Folsäure. Es unterstützt maßgeblich die Zellteilung und das Immunsystem. Außerdem **senkt es den Homocysteinspiegel, der ein entscheidender Risikofaktor für rheumatische Erkrankungen ist**. Folsäure ist u. a. enthalten in grünem Blattgemüse, Tomaten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Orangen, Kartoffeln und Eiern.

Vitamin C

stärkt das Immunsystem, damit es sich gegen Krankheitserreger wehren kann. Außerdem ist es ein wichtiges Antioxidans, das freie Radikale fängt und unschädlich macht. Es **stärkt die Kalzium- und Eisenaufnahme (wichtig bei rheumatischen Erkrankungen)**, entgiftet, aktiviert Hormone und vieles mehr. Es kommt u. a. in roter Paprika und Brokkoli, Kohlgemüse, Sanddorn, Kiwis und Acerolakirschen vor.

Vitamin E

ist ein Zellschutzvitamin, das freie Radikale „entschärft“. Es stärkt die Widerstandskraft der Haut, hilft bei der Wundheilung und **wirkt entzündungshemmend**. Weizenkeim-, Sonnenblumen- und Distelöl, aber auch das aus anti-entzündlicher Sicht zu bevorzugende Raps- und Olivenöl sind Vitamin-E-reich.



TIPPS FÜR DEN ALLTAG

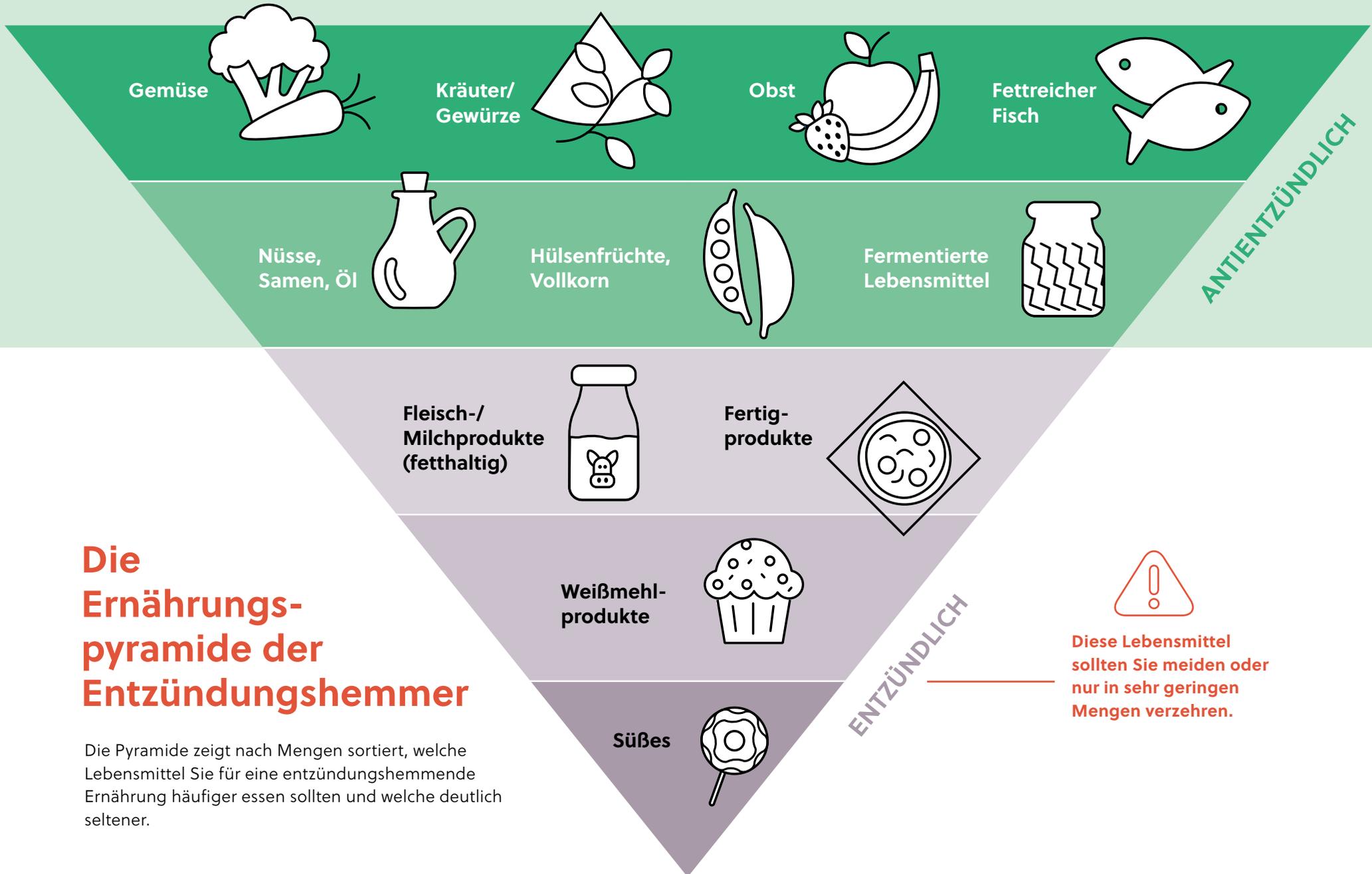
Trinken

Da unser Körper zu fast 70% aus Wasser besteht, ist es wichtig, ausreichend zu trinken. Gesunde Erwachsene brauchen täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser. Bei großer Hitze oder sportlicher Anstrengung dürfen es auch bis zu 3 Litern sein.

Empfehlenswerte Getränke sind Leitungs- oder Mineralwasser (mit oder ohne Kohlensäure), Kräutertees, Früchtetees und stark verdünnte Säfte wie z. B. aus dunklen oder gelbroten Früchten (siehe Abschnitt „Bioaktive Substanzen“). Wasser kann für den Geschmack mit Gurken, Ingwer, Zitronenmelisse, Basilikum, Zitrone, Limette oder frischen Früchten versetzt werden.

SÜSSE VERSUCHUNG

Gesüßte Getränke sollten nur selten und wie ein Genussmittel konsumiert werden – aber auf keinen Fall als Durstlöscher. Der reine Haushaltszucker, der in vielen Limonaden steckt, gibt unserem Körper nur schnelle Kohlenhydrate. Das versorgt den Körper zwar kurzfristig mit Energie, sorgt durch die enorme Insulinausschüttung aber nur für noch mehr Lust auf die süße Brause.



Die Ernährungspyramide der Entzündungshemmer

Die Pyramide zeigt nach Mengen sortiert, welche Lebensmittel Sie für eine entzündungshemmende Ernährung häufiger essen sollten und welche deutlich seltener.

Zubereitung Voller Geschmack voraus

Bei CED:
Ein entzündeter
Darm kann Fett
schlecht verdauen.
Meiden Sie fettige,
frittierte oder
ausgebackene
Speisen. Auch
beim Grillen oder
scharfen Anbraten
entstehen oft
reizende Stoffe.
Mehr dazu ab
Seite 34.



KOCHEN

Beim Kochen werden die Zutaten in Wasser, das durchaus gewürzt oder mit Brühe versetzt sein kann, auf 100 °C erhitzt und gegart. Allerdings gehen Vitamine und Mineralstoffe durch Kochen oftmals verloren.



DAMPFGAREN

Beim Dampfgaren gart das Gemüse im Wasserdampf über einer kochenden Flüssigkeit. Dabei bleiben Vitamine und Nährstoffe in den Lebensmitteln erhalten. Dies ist eine sehr gesunde und verträgliche Zubereitung. Falls Sie keinen Dampfgarer besitzen, lassen sich auch mehrere Gemüsesorten kombiniert garen. So können Sie z. B. unten im Topf Kartoffeln in Wasser oder Gemüsebrühe kochen und im Sieb darüber ein anderes Gemüse dampfgaren.



DÜNSTEN

Gedünstet wird in einer geringen Menge Wasser oder Brühe im Topf oder in der Pfanne. Auch hier bleiben Vitamine und Mineralstoffe erhalten bzw. befinden sich in der geringen Menge Flüssigkeit, die beim Dünsten verwendet wird oder entsteht. Deswegen sollte man die Flüssigkeit danach nicht wegschütten, sondern z. B. als Sauce weiterverwenden.



ZUBEREITUNG IN BRATFOLIE (z. B. von Kalle)

Zur Zubereitung in der Bratfolie füllt man zuerst das Gemüse hinein. Je nach Wunsch können Sie Fleisch oder Fisch auf das Gemüse legen. Dann wird die Bratfolie fest verschlossen und das Essen im Ofen gegart. Gemüse und Fleisch bzw. Fisch schmoren somit im eigenen Saft, während Vitamine und Nährstoffe erhalten bleiben. Wenn Sie zum Essen dann jeder Person am Tisch ein eigenes Päckchen servieren, ist das auch noch ein echter Hingucker. Falls Sie keine Bratfolie zu Hause haben, können Sie auch Alufolie verwenden.

Wer beschlossen hat, sich gesünder und ausgewogener zu ernähren, ist auf dem richtigen Weg. Aber nicht jede:r von uns ist ein Disziplinprofi. Wie kann eine Ernährungsumstellung dauerhaft und ohne Frust gelingen? Hier sind ein paar Vorschläge, wie Sie vorgehen können:



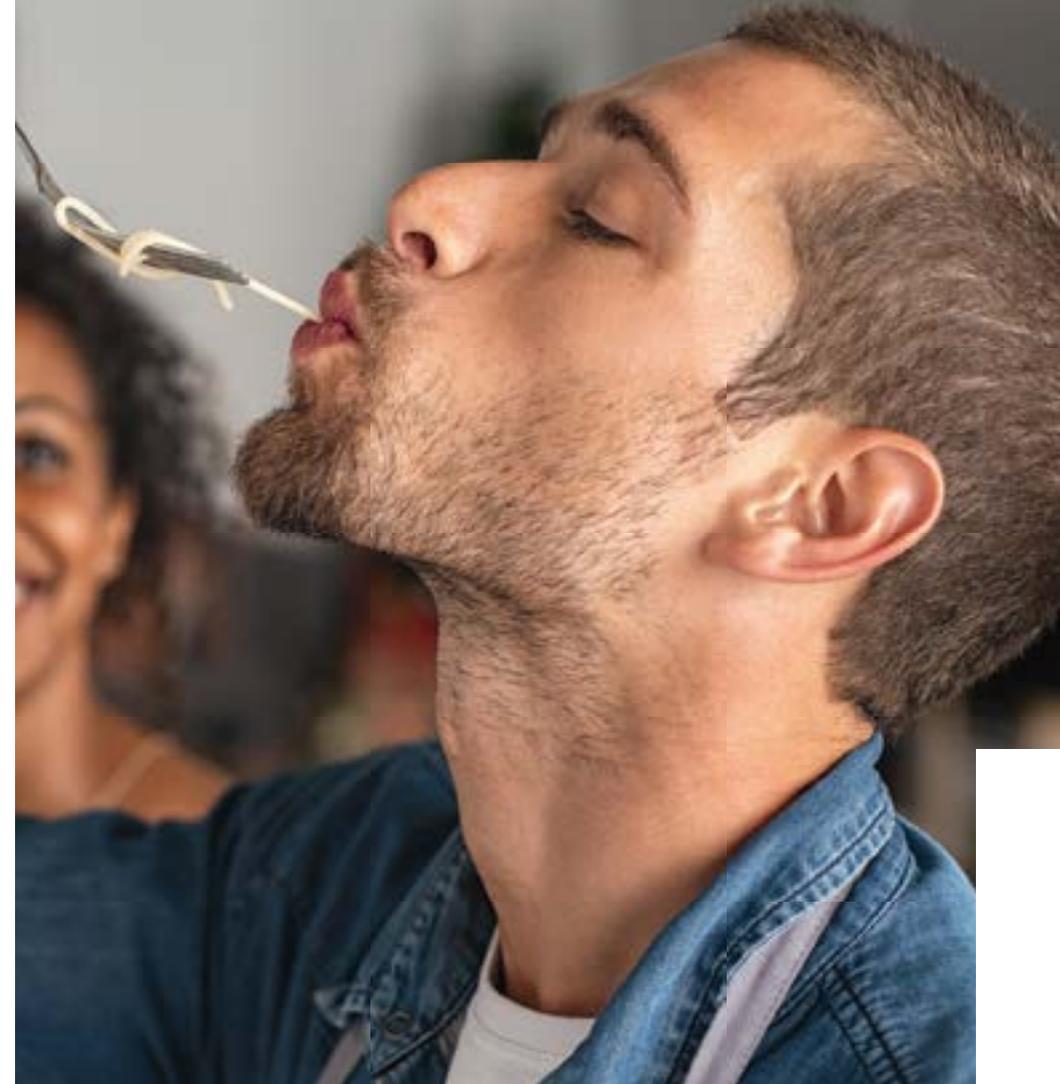
Ernährungsumstellung gewünscht?

Lassen Sie sich vorab von einem oder einer Spezialist:in ärztlich oder ernährungswissenschaftlich beraten.

MOTIVIERENDER LEITFADEN ZUR ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG

- Beginnen Sie im Kleinen. Lassen Sie zum Beispiel alle gesüßten Getränke weg und/oder reduzieren Sie die Zuckerzugabe in Kaffee oder Tee Woche für Woche immer weiter.
- Stecken Sie sich langfristige und erreichbare Ziele – am besten immer nur eins nach dem anderen mit ausreichend Zeit zur Gewöhnung.
- Führen Sie pro Woche ein neues Gericht ein. So könnte z. B. der Dienstag immer der Gemüsetag sein.
- Definieren Sie einen fleischfreien Tag in der Woche – und als Steigerung dann mehrere.
- Wer gerne ein Glas Wein trinkt und nicht darauf verzichten mag, sollte auch hier für sich feste Tage und Mengen definieren: z. B. nur samstags max. 250 ml zum Essen.
- Führen Sie Tagebuch und tragen Sie ein, durch welche Ernährungsumstellung sich etwas im Krankheitsgeschehen verändert. Lassen Sie sich von Ihren Einträgen motivieren, wenn Sie doch einmal eine Heißhungerattacke packt.

Dranbleiben So klappt's mit der Ernährungsumstellung





MORBUS CROHN & COLITIS ULCEROSA

Wenn der Darm dauerhaft entzündet ist

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sind zwei chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, die unterschiedliche Abschnitte und Schichten des Darmes betreffen.

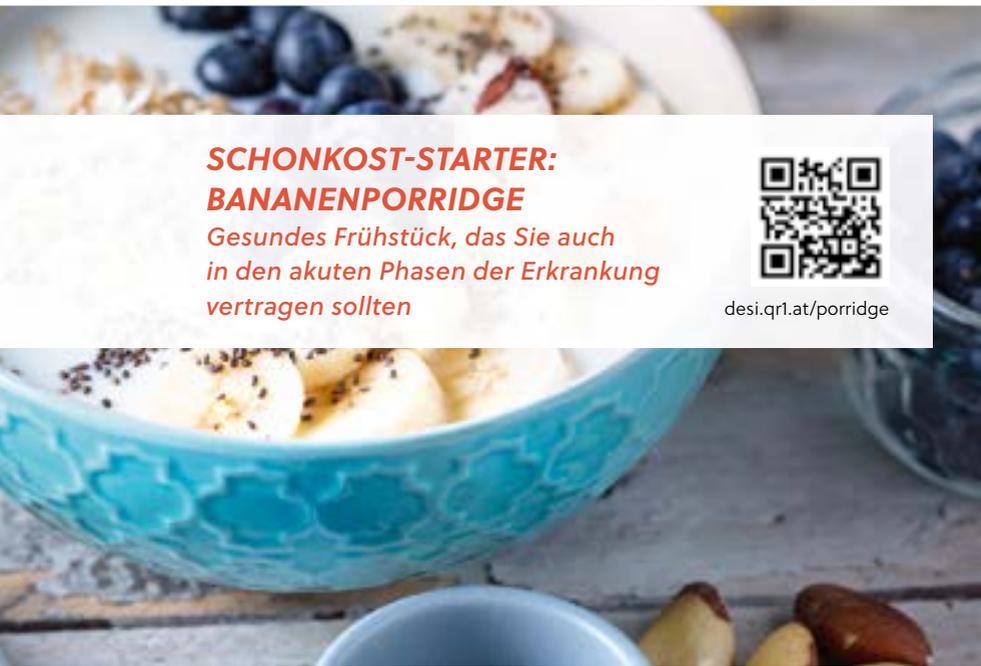
Morbus Crohn kann im gesamten Verdauungstrakt auftreten, zeigt sich aber oft im Übergang von Dünn- zu Dickdarm. Hier entzünden sich nicht nur die inneren oberflächlichen Schichten der Darmschleimhaut wie bei der Colitis ulcerosa, sondern auch tiefere Schichten. Die Krankheit verläuft in Schüben mit beschwerdefreien Intervallen.

Colitis ulcerosa ist im Gegensatz zum Morbus Crohn auf den Dickdarm beschränkt und betrifft nur die oberste Schicht der Darmschleimhaut. Im Verlauf kann es zu blutigen Durchfällen kommen durch Ablösung dieser Schleimhautschicht. Auch diese Erkrankung verläuft schubweise.

AUF DEN BAUCH HÖREN

Wiederkehrende Entzündungen verursachen Durchfälle, Blähungen und Bauchschmerzen. Langfristig können Flüssigkeitsverlust und verhinderte Nährstoffaufnahme zu Mangelerscheinungen führen.

Dieses Kapitel hilft Ihnen, sich ausgewogen und gesund zu ernähren und dadurch deutlich seltener unter Beschwerden zu leiden.



Tipps zur besseren Verträglichkeit bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen

Bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen stellt die Ernährung oft eine Herausforderung dar. Viele stellen sich die Frage, was sie jetzt noch ohne Beschwerden essen können.

Tatsächlich ist das individuell sehr unterschiedlich. Es gibt keine explizit empfohlene Diät, die bei einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung passend ist. Sie müssen für sich selbst

herausfinden, welche Lebensmittel Sie gut vertragen und auf welche Ihr Darm mit Beschwerden reagiert. Alle Lebensmittel sind erlaubt, solange sie Ihnen bekommen! Welche Nahrungsmittel bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen oftmals gut vertragen werden und welche Sie in der Regel besser meiden sollten, erfahren Sie auf Seite 37.

ANREGUNGEN FÜR MEHR WOHLGEFÜHL NACH DEM ESSEN

- Trinken Sie über den ganzen Tag verteilt ausreichend, am besten 1,5 bis 2 Liter pro Tag. Wählen Sie leicht bekömmliche Getränke wie z. B. Wasser, verdünnte und für Sie verträgliche Obst- und Gemüsesäfte oder Kräutertees, die auch gekühlt gut schmecken. Falls Sie derzeit unter Durchfällen leiden, erhöhen Sie Ihre Trinkmenge bitte auf bis zu 3 Liter pro Tag.
- Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeit und essen Sie nicht, während Sie gleichzeitig fernsehen oder am Computer sitzen.
- Vollkornprodukte enthalten mehr Ballaststoffe und Mineralien als raffiniertes Mehl, was Ihrem Darm guttut. Bitte verwenden Sie nur leicht verdauliche Produkte aus gemahlenem Mehl – meiden Sie unbedingt Körner.
- Essen Sie 3 kleinere Hauptmahlzeiten und 2 bis 3 Zwischenmahlzeiten pro Tag.
- Meiden Sie schwer Verdauliches wie rohes Gemüse, Salate und Hülsenfrüchte.
- Verwenden Sie Fett sparsam und essen Sie weniger fettreiche Nahrungsmittel. Fett ist für einen entzündeten Darm sehr schwer zu verarbeiten.
- Kauen Sie jeden Bissen ungefähr 20-mal. Dadurch wird ein wichtiges Enzym im Speichel aktiviert, sodass die Verdauung schon im Mund beginnen kann.



Mahlzeiten im Blick
Besser genießen
dank Tagebuch

FÜHREN SIE EIN ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Ganz gleich, an welcher chronischen Darmerkrankung Sie leiden: Es ist ratsam, ein Tagebuch zu führen. Dadurch können Sie besser einschätzen, welche Nahrungsmittel Ihnen gut oder weniger gut bekommen.

Schreiben Sie auf, was Sie in welcher Menge gegessen oder getrunken haben – egal, ob es Auswirkungen auf Ihre Verdauung hatte. Denn manchmal wird etwas in kleinen Mengen gut vertragen, das in größeren Mengen genossen aber Beschwerden verursacht.

Durch diese Selbstbeobachtung lernen Sie Ihren Körper bald so gut kennen, dass Sie genau wissen, was Ihnen bekommt und wo Probleme zu erwarten sind. Besprechen Sie diese Ergebnisse mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder bei der nächsten Ernährungsberatung.

Sie sollten das Tagebuch langfristig im Blick behalten und speziell wenn Sie etwas Neues ausprobieren, die Details dazu notieren.

Wenn Sie auf Lebensmittel, die Ihnen nicht bekommen, konsequent verzichten, werden Ihre Beschwerden nachlassen und Sie können Ihre Mahlzeiten sorgenfrei genießen.

Mit einem Ernährungstagebuch werden Sie zur Ernährungsexpertin bzw. zum Ernährungsexperten in eigener Sache.

ZWISCHENMAHLZEIT: TOAST MIT MANDELMUS

Eine Scheibe Toastbrot mit Mandelmus bestreichen und mit Heidelbeeren oder Bananenscheiben belegen.





Fette darmverträglich aufnehmen

*Siehe auch
„Das anti-
entzündliche
Fett-Einmaleins“
auf Seite 13.*

ERSCHWERTE FETTAUFNAHME

Bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen kommt es häufig vor, dass Fette nicht oder nur unzureichend aufgenommen werden können. Während im gesunden Darm die Gallensäuren das Fett zu kleinsten, resorbierbaren Tröpfchen emulgieren, ist die Aufnahme bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen erschwert:

aufgrund operativ entfernter Darmabschnitte oder entzündlich verdickter Darmwände. Die Gallen- und Fettsäuren können dann nicht resorbiert werden, gelangen in den Dickdarm und werden abschließend als sogenannter Fettstuhl ausgeschieden.

FETTE ALS CHANCE

Tritt vermehrt Fettstuhl auf, sollten Sie mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder bei Ihrer Ernährungsberatung besprechen, ob ein Teil der Nahrungsfette durch leichter verdauliche mittelkettige Fette (MCT-Fette) ersetzt werden sollte.

Mittelkettige Fette sind besser im Darm löslich und brauchen zur Aufnahme keine Gallensäuren. Sie sind im Handel als Margarine und Öle (z. B. Kokosöl) erhältlich. Wichtig ist eine langsame Umstellung auf mittelkettige Fettsäuren, da es sonst zu Übelkeit und Durchfällen kommen kann.

ANTIENTZÜNDLICHE FETTSÄUREN

Die gesunden Omega-3-Fettsäuren sind bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen besonders nützlich. Sie wirken anti-entzündlich und können somit die beschwerdefreie Zeit verlängern. Bitte besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, ob und in welcher Form Sie Omega-3-Fettsäuren ergänzend zur normalen Ernährung zu sich nehmen sollten.

2x pro Woche Fisch

Wenn Sie es gut vertragen, ist es ratsam, zweimal pro Woche Fisch zu essen, da diese reich an Omega-3-Fettsäuren sind.

**DIE PORTION
OMEGA-3-FETTSÄUREN:
FISCHPÄCKCHEN** *Schonend
zubereitet in Bratfolie*



desi.qr1.at/fisch

Verträgliche Lebensmittel bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen

AM BESTEN AUSPROBIEREN

Pauschale Tipps für eine Ernährung bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen sind leider nicht möglich. Falls Sie Ihre Lieblingszutat in der nebenstehenden Tabelle nicht finden, sie aber bisher gut vertragen haben, dann können Sie diese auch weiterhin essen. Entscheidend ist und bleibt: Sie dürfen essen, was Sie vertragen.

WÄRMT VON INNEN: KARTOFFELSUPPE MIT GEMÜSE UND CROUTONS

Gut verträgliche Kohlenhydrate zusammen mit antientzündlichem Kurkuma



desi.qr1.at/
kartoffelsuppe



UNSERE EMPFEHLUNGEN ZUR ORIENTIERUNG:



Gut verträglich

Stilles Wasser, Kräutertee, Pfirsich-, Bananen-, Aprikosen- und Karottensaft

Bitte meiden

Alkohol, Kaffee, Früchtetee, Getränke mit Kohlensäure, säurehaltige Säfte



Magere Fischarten (z. B. Zander, Dorsch, Kabeljau), mageres Fleisch von Huhn, Pute, Rind, Kalb

Geräucherter Fisch, fette Fischarten (z. B. Lachs, Aal, Makrele), geräuchertes oder paniertes Fleisch, fettes Fleisch (Schwein, Gans, Ente)



Karotten, Zucchini, junger Kohlrabi, Spinat, Kürbis, Süßkartoffeln, grüne Bohnen (Stangenbohnen), junge, frische Erbsen

Rohes Gemüse und Salate, Kohlsorten, Hülsenfrüchte, Paprika, Zwiebel, Pilze



Fein gemahlene Getreide, feine Haferflocken, Reis, Grieß, Nudeln

Grobes Korn



Püree, Salzkartoffeln, Pellkartoffeln

Bratkartoffeln, Pommes frites, Kartoffelpuffer



Reife Obstsorten, Kompott, Banane, Apfel, Birne, Beeren

Unreifes Obst, Steinobst (z. B. Kirschen, Pflaumen), Trockenobst



Milch, Joghurt, Quark, milde und wenig gereifte Käsesorten (z. B. junger Gouda, junger Camembert, Frischkäse, Mozzarella)

Schimmelkäse, fettreiche Milchprodukte (z. B. Saurrahm, Crème fraîche), lange gereifte Käsesorten

Weitere Tipps bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen

Kaffee und Tee nur in Maßen

Kaffee und schwarzer Tee gelten als Reizauslöser und können die Darmperistaltik (Bewegungen des Darms) verstärken sowie zu mehr Beschwerden führen.

Zucker sparsam verwenden

Verwenden Sie Zucker und Zuckerersatz wie ein Gewürz – sparsam und dosiert. Der reine Haushaltszucker, der in Fertiggerichten, Süßwaren und Limonaden steckt, gibt unserem Körper nur Kohlenhydrate. Das versorgt Sie zwar kurzfristig mit Energie, liefert aber keine Vitamine und Mineralstoffe. Eine gute Alternative zum Süßen sind Zuckerersatzstoffe wie z. B. Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft und Dattelsirup.

Vorsicht bei Süßstoffen

Meiden Sie bitte auch Süßstoffe, da diese auch ohne Darmerkrankung schon in kleineren Mengen zu Blähungen und Durchfällen führen können. Es ist daher sehr wahrscheinlich, dass sie Ihre Beschwerden verstärken würden.

Vitamin-A-Mangel

Ein Vitamin-A-Mangel tritt bei einer gestörten Fettverdauung auf. Diese kommt bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen häufig vor. Vitamin A finden Sie in Butter, Käse, Thunfisch und gelbrotem Obst und Gemüse (z. B. Karotte, Aprikose).

Eisen-Mangel

Eisen ist ein wichtiger Bestandteil des roten Blutfarbstoffs und für den Transport des Sauerstoffs im Blut verantwortlich. Einen Eisenmangel erkennt man an Müdigkeit, erhöhter Infektanfälligkeit und Blutarmut. Bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen entsteht der Mangel oft durch eine verschlechterte Aufnahme im Dünndarm, aber auch durch mögliche Blutungen im Darm. Eisenhaltig sind vor allem Vollkorn, Fleisch, Haferflocken, Eier und Geflügel. Vitamin C (Orangen- oder Zitronensaft) verbessert zusätzlich die Eisenversorgung.

Bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen entsteht der Mangel oft durch eine verschlechterte Aufnahme im Dünndarm, aber auch durch mögliche Blutungen im Darm. Eisenhaltig sind vor allem Vollkorn, Fleisch, Haferflocken, Eier und Geflügel. Vitamin C (Orangen- oder Zitronensaft) verbessert zusätzlich die Eisenversorgung.

Vitamin-B12-Bedarf

Vitamin B12 spielt bei der Bildung roter Blutkörperchen und der Zellteilung eine wichtige Rolle. Ein Vitamin-B12-Mangel äußert sich oftmals durch Blutarmut (Anämie). Gerade bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen entsteht durch die Entzündung des Dünndarmendes oft ein Mangel an B12.

Fleisch, Fisch, Eier, Quark und Joghurt sind reich an Vitamin B12. In pflanzlichen Lebensmitteln ist es nur in Spuren vorhanden. Bei vegetarischer oder veganer Ernährung ist es ratsam, nach ärztlicher Rücksprache Vitamin B12 zu ergänzen.

Zink-Mangel

Bei einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung wird Zink durch die Verdickung der Darmschleimhaut nicht gut aufgenommen. Auch eine Kortisonbehandlung kann einen Zinkmangel verursachen. Deshalb ist eine ausreichende Zufuhr von Zink besonders wichtig, da es den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen kann, das Immunsystem stärkt und Entzündungen abschwächt. Zink ist in größeren Mengen in Fleisch, Geflügel, Eiern, Käse, Haferflocken, Nüssen und Kakao enthalten.

Kalzium-Mangel

Bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen kann es u. a. durch Fettverdauungsstörungen, bei Durchfällen oder langfristiger Kortisoneinnahme zu einem Kalziummangel kommen. Bei einer Kortisontherapie kann es sinnvoll sein, zusätzlich Kalzium zu substituieren. Bitte besprechen Sie dies mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Kalzium ist in Milchprodukten und Gemüse wie z. B. Brokkoli, Fenchel und Lauch enthalten. Es lohnt sich auch, auf kalziumreiches Mineralwasser umzustellen.

HILFE UND AUSTAUSCH

Wichtige Adressen

Mit Ihrer Erkrankung sind Sie nicht allein. Es gibt eine Vielzahl an Vereinigungen, die Ihnen neben Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt bei Fragen weiterhelfen und Sie beraten können.

ÖGE Österreichische Gesellschaft für Ernährung

Die ÖGE informiert über alle neuen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse und Entwicklungen.
www.oege.at

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen

ÖMCCV

Die Österreichische Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung ist eine Initiative zur Selbsthilfe von Betroffenen für Betroffene mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED).
www.oemccv.at

Referenzen

- 1 Deutsche Adipositas-Gesellschaft (DAG). „Jeder Dritte Erwachsene betroffen: Warum Bauchfett so gefährlich ist“. <https://adipositas-gesellschaft.de/jeder-dritte-erwachsene-betroffen-warum-bauchfett-so-gefaehrlich-ist>. Letzter Zugriff: November 2023.
- 2 Statistik Austria. „Übergewicht und Adipositas“. www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/gesundheit/gesundheitsverhalten/uebergewicht-und-adipositas. Letzter Zugriff: November 2023.
- 3 Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FETeV). „Chronische Entzündungen (Inflammation) – Symptombild und Ernährungstherapie“. <https://fet-ev.eu/entzuendungen-ernaehrungstherapie>. Letzter Zugriff: November 2023.
- 4 Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE). „10 Ernährungsregeln der ÖGE“. www.oege.at/wissenschaft/10-ernaehrungsregeln-der-oege. Letzter Zugriff: November 2023.
- 5 Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FETeV). „Intestinales Mikrobiom – ein Überblick“. <https://fet-ev.eu/darm-mikrobiom>. Letzter Zugriff: November 2023.
- 6 Kraus Bochno J. „Silent Inflammation. Stille subklinische Entzündungen“. *Akupunktur & Aurikulomedizin* 2019;45(4):28–35.



Stempel Ärztin/Arzt

AUT-501-1123-80001



Amgen GmbH

Franz-Josefs-Kai 47 • 1010 Wien
www.amgen.at • info-at@amgen.com
Telefon: +43 (0) 1/ 502 17

Bewusst und abwechslungsreich essen bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen: Welche entzündungshemmenden Lebensmittel regelmäßig in Ihrem Einkaufskorb landen sollten, sehen Sie hier nach Nahrungsmittelgruppen sortiert.

EINKAUFSHELFER FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM

Kohlenhydrate



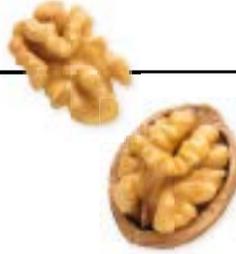
Komplexe Kohlenhydrate (Mehrfachzucker) bevorzugen

Reis, Vollkornbrot, Kartoffeln, Nüsse, Haferflocken bzw. Müsli, Hülsenfrüchte

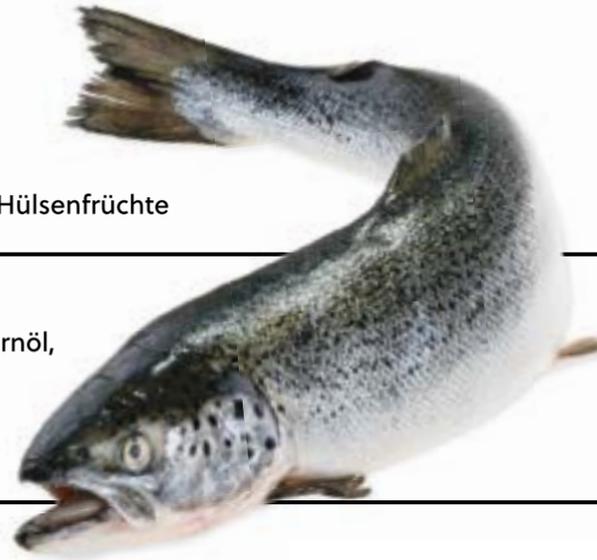
Fette & Fettsäuren



Bevorzugt Nahrungsfette pflanzlichen Ursprungs und Omega-3-reiche Fischarten



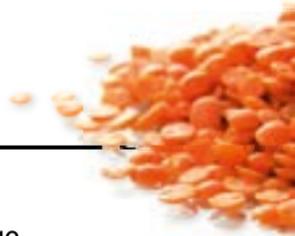
Rapsöl, Walnussöl, Leinöl, Olivenöl, Kürbiskernöl, Makrele, Lachs, Avocado, Leinsamen, Chiasamen, Walnüsse



Proteine/Eiweiße

Bevorzugt pflanzlicher Herkunft gemischt mit tierischen Eiweißen

Erbsen, Linsen, Kidneybohnen, Nüsse, Käse, griechisches Joghurt oder Hüttenkäse, Hering, Hähnchen, Eier



Mineralstoffe

Abwechslungsreich essen, jodhaltiges Meersalz verwenden

Kalzium: Hüttenkäse, Quark, Pflanzenmilch
Eisen: Garnelen, gelbe oder rote Linsen, Pfifferlinge
Magnesium: Lachs, Beeren, Erbsen, Spinat

Vitamine



Frisches, unterschiedliches Obst und Gemüse (2 Handvoll Obst, 3 Handvoll Gemüse/Tag), die Hälfte davon roh genießen, fettlösliche Vitamine mit Fett konsumieren, Lebensmittel mit wasserlöslichen Vitaminen schonend zubereiten

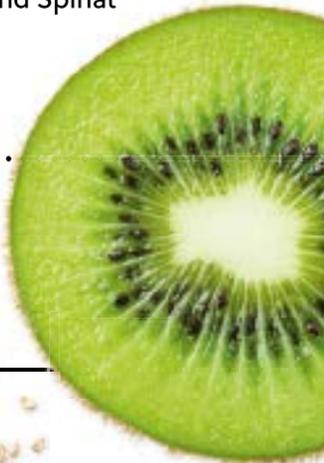


Fettlösliche Vitamine

Vitamin A: Honigmelone, Aprikosen, Karotten und Spinat
Vitamin D: Hering, Eigelb, Butter
Vitamin E: Walnüsse, Mandeln, Vollkornbrot
Vitamin K: Brokkoli, Grünkohl, Petersilie, Spinat

Wasserlösliche Vitamine

Vitamin C: Orangen, Paprika, Kohl, Kiwi
Vitamin B: Meeresfrüchte, Eier, Spinat, Milchprodukte/Käse, Fleisch



Ballaststoffe



Vollkornprodukte bevorzugen, Obst und Gemüse wenn möglich nicht schälen, sondern nur gut waschen

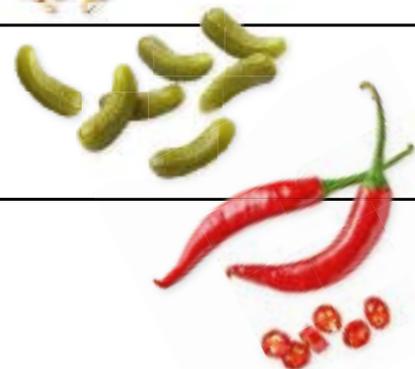
Beeren, Haferflocken, Nüsse, Äpfel, Pilze, Kohlgemüse, Hülsenfrüchte



Probiotika

Regelmäßig lebende Kulturen zur Unterstützung der Darmgesundheit essen

Naturjoghurt, Kefir, Sauerkraut, saure Gurken, Apfelessig, Cheddar oder Parmesan



Bioaktive Substanzen

Pflanzliche Lebensmittel bevorzugen und diese schonend zubereiten

Brokkoli, Auberginen, Zwiebeln, Karotten, Kakao, schwarzer oder grüner Tee, Aprikosen, Chilischote

Getränke



Mindestens 1,5–2 Liter ungesüßte Getränke pro Tag trinken – schwarze und grüne Tees sowie Kaffee in Maßen

1 Flasche Wasser, Früchtetee, Kanne mit Einsatz in der Mitte, darin liegen Gurkenscheiben, Minze, Zitrone o. Ä.



Bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen: Essen Sie das, was Sie bisher schon gut vertragen haben. Eine Liste mit Empfehlungen für besonders verträgliche Lebensmittel finden Sie in der Broschüre „Besser essen“ auf Seite 37.