



ESSEN mit CED

Darmgesundheit und Wohlbefinden stärken

bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

Fachwissen, Ernährungs-Tipps und Rezepte

für Betroffene mit **Chronisch Entzündlichen Darmerkrankungen (CED)**
wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

Autorin der Broschüre:

Mag.^a Ilse Weiß
Diätologin & Gesundheitswissenschaftlerin
Praxis für Ernährungsmedizinische Therapie Wien
www.ilse-weiss.at
E-Mail: praxis@ilse-weiss.at



Vorwort und medizinische Beratung:

Dr. Reingard Platzer, MBA
Oberärztin und Gastroenterologin
am Landeskrankenhaus Wiener Neustadt



Kontaktinformationen Patientenorganisation:

ÖMCCV Österreichische Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung
Präsidentin: Ing. Evelyn Groß
ZVR 865 734 274
Obere Augartenstraße 26-28, 1020 Wien
office@oemccv.at / T: +43/(0)1/333 06 33
www.oemccv.at

CED-Kompass – Ein Service der ÖMCCV
Projektleitung: Mag. (FH) Claudia Fuchs
c/o FINE FACTS Health Communication GmbH
Mariannengasse 10/13, 1090 Wien
office@ced-kompass.at / T: +43/(0)1/946 26 71
www.ced-kompass.at

Layout und Grafik:

Jörg Mader, JAMgraphics.net

Die Inhalte dieses Ernährungs-Ratgebers wurden mit freundlicher Unterstützung von Pfizer erstellt.
Abbildungen sind Symbolbilder.

Stand der Information: Oktober 2023



Produkt mit
finanziellem Klimabeitrag
ClimatePartner.com/12345-1001-1001

Inhaltsverzeichnis



Vorwort	4
Aktuelle Fakten zur Ernährung bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa	8
Mediterrane Ernährung – die optimale Ernährungsform bei CED?	12
Ernährung in speziellen Situationen bei CED – der Weg ist das Ziel!	25
Auswärts Essen und Fast Food – so klappt eine bauchfreundliche Ernährung im Restaurant	28
Ernährungs-Tipps für Deine Urlaubsplanung	30
Wie kann ein personalisiertes Ernährungskonzept bei Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa aussehen?	31
Wenn orale vielseitige Nahrungsaufnahme nicht mehr bedarfsdeckend möglich ist – was dann?	39
Wann ist eine diätologische Beratung bei CED vorteilhaft?	42
Wohin kann ich mich wenden / welche Kosten entstehen mir bei einer diätologischen Beratung?	43
Unsere TOP 6 Ernährungs-Tipps bei CED	45
Rezepte für zu Hause und unterwegs	46



Vorwort

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED) betreffen den Verdauungstrakt. Es können wiederkehrende Beschwerden wie Bauchschmerzen, Durchfälle oder manchmal auch Verstopfung auftreten. Damit stellen sich für Menschen mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa eine Reihe von Fragen: **Wie kann ich meinen Krankheitsverlauf positiv beeinflussen? Muss ich Diät halten? Was darf ich essen, was ist verboten?**

Gut gemeinte Ratschläge und Ernährungsempfehlungen aus den Medien können zusätzlich Verwirrung stiften und es Betroffenen schwer machen, sich im Dschungel der Diäten und Ernährungsmymen zurechtzufinden. „Fake-News“, Halbwahrheiten und Ernährungslügen, geschürt und schnell verbreitet durch die sozialen Medien, sind nicht immer leicht auf ihren Wahrheitsgehalt zu überprüfen. Gerade zum Thema Ernährung hat jede*r seine*ihre persönliche Meinung und Erfahrungen - Ernährung ist zweifelsohne ein emotionales Thema. Zudem unterliegen Ernährungstrends dem Zeitgeist. Ernährung muss Anforderungen erfüllen: **Gesund, nachhaltig, leistbar, im Alltag umsetzbar und klimafreundlich sein. Klimafitte Ernährungsempfehlungen** favorisieren pflanzliche Grundnahrungsmittel und zielen auf eine Reduktion des CO₂-Fußabdruckes ab.

Der Begriff „**Diät**“ kommt ursprünglich aus dem Griechischen und bedeutet „Lebensweise“. Bereits in der Antike stellte das Ernährungswissen, zusammengefasst in der sogenannten Diätetik, eine wichtige Säule der Medizin dar und geht auf die Ärzte Hippokrates und Galen zurück. Auch heute gilt gesunde Ernährung als Lebensstilmaßnahme und dient als Grundlage für unser Wohlbefinden. Die Palette des Vokabulars der Ernährungsmedizin wächst stetig. „**Super Food**“ als Marketingbegriff hebt einzelne Nahrungsmittel mit potentiellen Gesundheitsvorteilen hervor, welche häufig teurer als andere sind und nicht selten durch heimische günstigere Produkte mit besserem ökologischem Fußabdruck ersetzt werden können (Beispiel: von weit her importierter Chia-Samen vs. regionaler Leinsamen). Es gibt eine Reihe von modernen Begriffen für schnell verfügbares Essen: „**Fast Food**“ (meist sehr kalorienreich, mit hohem Fettanteil, stark gesalzen oder sehr süß), „**Convenience Food**“

(Fertiggerichte, bequem, aber meist überteuert und ernährungsphysiologisch geringwertig), „**Junk Food**“ (englisch „Abfall“, in der Regel kalorienreich, hoher Anteil an Salz, Fett und Zucker) und „**Street Food**“ als das Essen auf der Straße „**to go**“ (praktisch, aber von sehr unterschiedlicher Qualität). Als Gegenbewegung zu Fertigprodukten und Fast Food versteht man unter „**Slow Food**“ ein achtsames, genussvolles Essen mit Lebensmitteln aus der Region. Kochen nach den Prinzipien der Slow-Food-Philosophie wird gerne in der Gastronomie und in Wellness Hotels beworben.

Was ist jetzt Ernährung, was soll sie sein?

Eine ausgewogene, vielseitige Ernährung ist ein Baustein, um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen – neben anderen bedeutsamen Faktoren wie Nichtrauchen, körperlicher Aktivität, Stressreduktion, Bewältigungsstrategien von Belastungen oder diversen Umwelteinflüssen. Es gibt eine Reihe von Studien, die gezeigt haben, dass Ernährung einen eindeutigen Einfluss auf unser Darm-Mikrobiom hat. Insbesondere unser westlicher Ernährungsstil mit Fertiggerichten, Fast Food und Zusatzstoffen kann die Inflammation, sprich Entzündungsprozesse im Körper vorantreiben. Ein Grund mehr, den Kochlöffel selbst zu schwingen! Wir wollen Dir in jedem Fall Anregungen und Motivation zum Kochen für zu Hause geben.

Ernährung muss Hand in Hand mit einem individuell auf Ihre CED maßgeschneiderten Behandlungsplan gehen und kann diesen unterstützen aber nicht ersetzen. Das A und O der Behandlung der CED ist eine Entzündungskontrolle, um eine langfristige Ruhephase der Erkrankung (Remission) zu erreichen. Von ärztlicher Seite gilt die Ernährungsempfehlung:

„Iss, was Du verträgst!

Das kann individuell verschieden sein und hängt auch davon ab, ob Du gerade in einem Schub bist oder dich in einer entzündungsfreien Ruhephase (Remission) befindest.“

Auf die Menge und Zubereitungsart kommt es an! Generelle Verbote und rigide Diäten sind kaum dauerhaft einzuhalten.

Wie schon Paracelsus sagte: „Die Dosis macht das Gift.“ Kohlenhydrate sind ein wichtiger Energielieferant, Fett dient als Geschmacksverstärker. Zuckerersatzstoffe werden als Alternative zu dem als schädlich verpönten Haushaltszucker beworben, können allerdings zu Unverträglichkeit (Beispiel Sorbit) oder Fettleber (durch Fruchtzucker) führen. Hülsenfrüchte gelten als pflanzliche „Eiweiß-Bomben“ und wirken präbiotisch, sind also „Futter für die Darmbakterien“ und positiv für das Mikrobiom im Sinne der Darmgesundheit, allerdings unterschiedlich verträglich. Es liegt auch an der Verzehrmenge und Zubereitungsart. Wenn Du vielseitig, achtsam und mit Maß und Ziel vorgehst, ist vieles erlaubt.

„Genieße die wunderbare Lebensmittelvielfalt, probiere aus, experimentiere und höre auf Dein Bauchgefühl!“

Wir wünschen uns eine schmackhafte und optisch ansprechende Ernährung, die bekömmlich ist sowie Körper und Seele guttut. Zudem wollen wir mit wenig Zeitaufwand schonend unsere Mahlzeit zubereiten, mit erschwinglichen Zutaten, die idealerweise regional, saisonal und naturbelassen sind.

Essen ... ist nicht nur Nahrungsaufnahme und bedarfsgerechte Versorgung mit Nährstoffen und Energie, sondern verbindet und ist ein sozialer Faktor.

Essen ... spendet Lebensfreude und bedeutet, mit allen Sinnen genießen (riechen, schmecken, optischer Anreiz im Sinne der sensorischen Qualität, dem Genusswert).

Essen ... kann auch schaden (Mangelercheinungen durch einseitige Diätformen, übermäßiger Verzehr einzelner Lebensmittel).

Meine Empfehlung zum Essverhalten: **Langsam und in entspannter Atmosphäre essen und gründlich kauen!**

Das Bedürfnis, durch die Ernährung den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen, ist naheliegend und nachvollziehbar.

In diesem Sinn soll diese Ernährungsbroschüre helfen, Deinen Speiseplan zu erweitern, Neues auszuprobieren und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Mahlzeit auf den Tisch zu zaubern.

Ich wünsche Dir dabei viel Freude, und lass es dir schmecken!

Dr. Reingard Platzer, MBA



Aktuelle Fakten zur Ernährung bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa – Essen bei CED – aber richtig!

Was richtig für Dich ist, hängt ganz von Deiner individuellen Krankengeschichte ab. So facettenreich eine Chronisch-Entzündliche Darmerkrankung (CED) verlaufen kann, genauso facettenreich kann die Ernährungstherapie dazu sein.

Obwohl es nicht die eine „heilende“ Diät gibt, weiß man mittlerweile, dass die Ernährung als Einflussfaktor eine Rolle sowohl in der Entstehung als auch im Krankheitsverlauf bei Erkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa spielen kann. Somit besteht die Möglichkeit, bisherige Erkenntnisse sowohl vorbeugend als auch krankheitsmodulierend zu nützen. Vor allem hat man als CED-Betroffene*r die Möglichkeit, sich der Krankheit gegenüber aktiv zu verhalten und ihren Verlauf positiv zu beeinflussen.



Ein kurzer Ausflug in die Wissenschaft gefällig?

Epidemiologische Studien zeigen uns, dass insbesondere eine Ernährungsweise mit viel tierischem Fett, Süßspeisen, Fleischwaren und „Fast Food“ ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung von Chronisch Entzündliche Darmerkrankungen (CED) zeigt.

Eine Ernährungsweise basierend auf Fisch, Gemüse, Obst, Nüssen sowie Olivenöl hingegen scheint sich günstig auf unseren Gesundheitszustand auszuwirken.

Es mehren sich auch wissenschaftliche Hinweise, dass Lebensmittelzusatzstoffe wie

- künstliche Süßstoffe (Aspartam, Sacharin, Sucralose, Acesulfam, Neotam),
- Emulgatoren (gut belegt sind Polysorbat 80, E433; Lecithin E322)
- zur Weiterverarbeitung von Lebensmitteln verwendete Stoffe wie Konservierungsstoffe, Farbstoffe und Metalle wie Aluminium, Eisen- und Zinkoxid in Form von Nanopartikeln
- sowie der vermehrte Konsum von Verdickungsmitteln (belegt sind Maltodextrin, Carboxymethylcellulose CMC, E466; Methylcellulose E461; Carrageen E407)

über verschiedene Wege die Zusammensetzung und Funktion der Darmbakterien und auch der Darmzellen negativ beeinflussen.



Zwar zählt Zucker nicht zu den klassischen Lebensmittelzusatzstoffen, jedoch ist er ebenfalls in verschiedenen Formen (Dextrose bzw. Glukose, Saccharose, Fruktose) häufig ein Bestandteil industriell verarbeiteter Produkte. Die Auswirkung einer erhöhten Aufnahme zeigte in einer Mausstudie, dass die Anzahl „guter“ Darmbakterien (Bacteroidetes) abnahm und die Anzahl „schlechter“ Darmbakterien (Proteobakterien) zunahm. Dies erhöhte die Durchlässigkeit des Darms und steigerte somit die Entzündungsaktivität [Moon Ho Do et al.; Nutrients 2018, 10, 761: 1-14]. Zusätzlich konnte eine weitere Untersuchung 2020 messbare Veränderungen des Mikrobioms zeigen, nachdem den Mäusen 10 Tage lang eine Zuckerlösung verabreicht wurde. Dabei vermehrten sich Bakterien, die die schützende Schleimschicht des Darms angreifen können [Khan S et al.; Sci Transl Med. 2020 Oct 28;12(567) doi: 10.1126]. Die genaue Rolle von Zucker bzw. die Auswirkung beim Menschen ist noch unklar.

Quelle: <https://fet-ev.eu/colitis-ulzerosa-ernaehrungstherapie/>

Erste kleine Humanstudien unterstützen jedoch die Ergebnisse der Tierstudien. Bei von Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn Betroffenen wirkte sich z.B. eine Diät ohne das Verdickungsmittel Carrageen bzw. mit wenig Emulgatoren positiv auf den Krankheitsverlauf aus. In größeren Studien testeten Kinder und Jugendliche mit Morbus Crohn die Morbus-Crohn-Ausschlussdiät (CDED plus reduzierte Sondenernährung). Diese Ernährungsform verzichtet gänzlich auf potenziell ungünstige Lebensmittel und Inhaltsstoffe, etwa tierisches Fett, rotes Fleisch, Milchprodukte und Emulgatoren. Dabei verbesserten sich die Symptome der Teilnehmer*innen und auch die Entzündungsmarker im Stuhl gingen im Vergleich zur reinen Ernährung über Sonden (enterale Ernährung) zurück.

Quelle: <https://www.dgmim.de/wissenschaft/zusatzstoffe-in-lebensmitteln-emulgatoren-koennen-eine-colitis-ausloesen/>

CDED = Crohn's Disease Exclusion Diet



Was bedeutet das nun für die Praxis?

Ernährung bei CED gilt heute als eine wichtige, therapiebegleitende Maßnahme in der Behandlung von Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Basierend auf den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen wird zunehmend die aktuelle Therapiestrategie der medikamentösen Entzündungshemmung ergänzt mit der Ernährungsoptimierung. Dabei werden nachteilige Zusatzstoffe in Lebensmitteln stark reduziert bzw. gemieden.

Aufgrund der aktuellen Datenlage empfiehlt die internationale Fachgesellschaft zur Erforschung von CED (IOIBD), den Verzehr von Lebensmitteln mit Emulgatoren und Verdickungsmitteln einzuschränken.

IOIBD = International Organization for the Study of Inflammatory Bowel Disease



Eine internationale Untersuchung, welche die Ernährungsgewohnheiten von mehr als 116.000 Erwachsenen im Mittel zehn Jahre lang beobachtete, zeigte, dass jene Studienteilnehmer*innen mit vermehrter Zufuhr hochverarbeiteter Nahrungsmittel ein erhöhtes Risiko hatten, eine CED zu entwickeln.

Quelle: Narula et al.; BMJ 2021 Jul 14;374:n1554.

Um dazu eine praxisnahe Vorstellung zu bekommen, werden in diesem Ernährungsratgeber drei CED-Betroffene vorgestellt, die an Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa leiden, aber dennoch unterschiedliche Prioritäten in der Ernährungstherapie zu setzen haben. Doch zunächst sollen hier einige Empfehlungen zu Ernährung im Allgemeinen mit einer CED ausgesprochen werden. Besonderes Augenmerk wird dabei auf die „Mediterrane Ernährungsform“ gelegt.

Mediterrane Ernährung – die optimale Ernährungsform bei CED?

Mediterrane Ernährung – wie funktioniert das?

Bei der mediterranen Ernährung handelt es sich um eine ausgewogene, vollwertige Kost, die gemüsebasiert, fettmodifiziert und eiweißoptimiert ist. Sie beruht auf einem Speiseplan, der typisch für den Mittelmeerraum war und ist. Traditionell kamen reichlich Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Olivenöl, mit moderatem Anteil an frischem Fisch sowie Meeresfrüchten und einem sehr gemäßigten Anteil an Milchprodukten, Geflügel und Eiern auf den Tisch.

Neben der Nahrungsauswahl ist die Naturbelassenheit der Lebensmittel, die vor allem bei Obst und Gemüse nach Saison ausgewählt werden, für diese Ernährungsform kennzeichnend.



Für CED-Betroffene ist als Basis der Langzeiternährung – insbesondere in der Remission – eine naturbelassene, mediterrane Ernährungsform erstrebenswert, bei der auf hochverarbeitete Lebensmittel weitestgehend verzichtet wird.

Quelle: Levine A et al.; Gastroenterology. 2019; 157(2): 440-50.

Wichtig bei der mediterranen Ernährung ist außerdem, die Mahlzeiten entspannt und in Ruhe einzunehmen: Viele Südeuropäer nehmen sich viel Zeit zum Essen.

Kochen und Essen ist nämlich in vielen Teilen Südeuropas mit großem Genuss verbunden.

Mediterrane Ernährung

adapt. nach Quelle: <https://gesundheit.lanaprinzip.com/mittelmeerdiat/>



Mediterrane Ernährung bei CED – geht das?

Hier erfährst Du die Grundlagen und Tipps

1. Vielseitig und saisonal essen

Verwende reichlich pflanzliche Lebensmittel, ausreichend fettarme tierische Produkte und wenig süße bzw. gesüßte Lebensmittel. Gib frischen, unverarbeiteten Nahrungsmitteln den Vorzug und verzichte auf industriell stark verarbeitete Produkte.

Hochverarbeitete Lebensmittel, die z.B. durch Pressen, Raffinieren, hohes Erhitzen, Räuchern oder Pökeln industriell hergestellt werden und im schlechtesten Fall noch künstliche Zusatzstoffe beinhalten, werden dabei weggelassen. Beispiele für hochverarbeitete Lebensmittel sind Instantsuppen, vegane Produkte, die tierische Grundnahrungsmittel nachahmen (wie veganer Käse, vegane Fischstäbchen, etc.), Wurstwaren, Knabbereien, Tiefkühlpizza, oder auch viele Frühstückscerealien oder Müsliriegel. Beim Einkauf lohnt sich daher der Blick auf die Zutatenliste. Je länger sie ist, desto eher sollte das Produkt im Regal bleiben.



Wusstest Du, dass die Mediterrane Kost als ideale Ernährungsform zur Prävention und als unterstützende Therapie bereits zahlreicher Zivilisationserkrankungen gilt und womöglich die gesündeste Art der Ernährung darstellt?

Somit noch ein Grund mehr, sich daran zu orientieren!



2. Gemüse, Salate und Kräuter mehrmals täglich

Um die ausreichende Menge an Gemüse zu Dir zu nehmen, kannst Du dich an folgender Regel orientieren: 3 Portionen Gemüse am Tag, idealerweise zu jeder Hauptmahlzeit. Damit wirst Du reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie wichtigen Ballaststoffen für den Darm versorgt.

Tipp: Gekocht oder als Saft ist Gemüse leichter verdaulich als Rohkost. Beginne mit kleinen Portionen über den Tag verteilt. Beispielsweise ein 1/8l Orangen-Karottensaft zum Frühstück, Cocktailtomaten oder Gurken als Beilage zu Mittag, Zucchinisuppe und /oder Kartoffeln zum Abendessen.



CED-Tipp:



Ballaststoffe dienen den „guten“ Darmbakterien als Futter und sind deshalb unabdingbar.

Sehr vorteilhaft für Deine „guten Darmbakterien“ sind auch fermentierte Lebensmittel.

Neben Sauerkraut kannst Du sehr einfach selbst ein gut bekömmliches Gemüse fermentieren, das Du gut verträgst, oder auch einfach ein Glas Buttermilch zu Dir nehmen. Weitere Ideen dazu findest Du im Rezept-Teil am Ende dieses Buches.



3. Regelmäßiger Konsum von Getreideprodukten und Hülsenfrüchten

Brot, Nudeln, Reis und Getreideflocken enthalten kaum Fett, wodurch sie sehr bekömmlich sind, aber zugleich reichlich Mikronährstoffe und Ballaststoffe enthalten. Diese sind für Deinen Verdauungstrakt enorm wichtig. Ebenfalls sehr ballaststoffreich sind Hülsenfrüchte (Erbsen, Kichererbsen, Bohnen, Linsen). Die Bakterien im Dickdarm ernähren sich von Ballaststoffen, gewinnen damit Energie und vermehren sich. Je mehr gute Bakterien im Darm leben, desto wirksamer ist auch der Schutzschirm gegen Krankheitserreger und Darmtoxine.

Tipp: Nutze die Vielfalt an Getreide – nicht immer muss es Weizen oder Roggen sein. Damit reduzierst Du automatisch die Zufuhr an Fruktanen und Gluten – Inhaltsstoffe, die sich bei einer Überzufuhr als nicht darmfreundlich erweisen können. Hülsenfrüchte haben unter den pflanzlichen Nahrungsmitteln als guter Eiweißlieferant eine Sonderstellung. Ihr Einsatz ermöglicht eine fleischreduzierte Kost, da sie ähnlich viel Proteine wie Fleisch und Fisch beinhalten.

CED-Tipp:



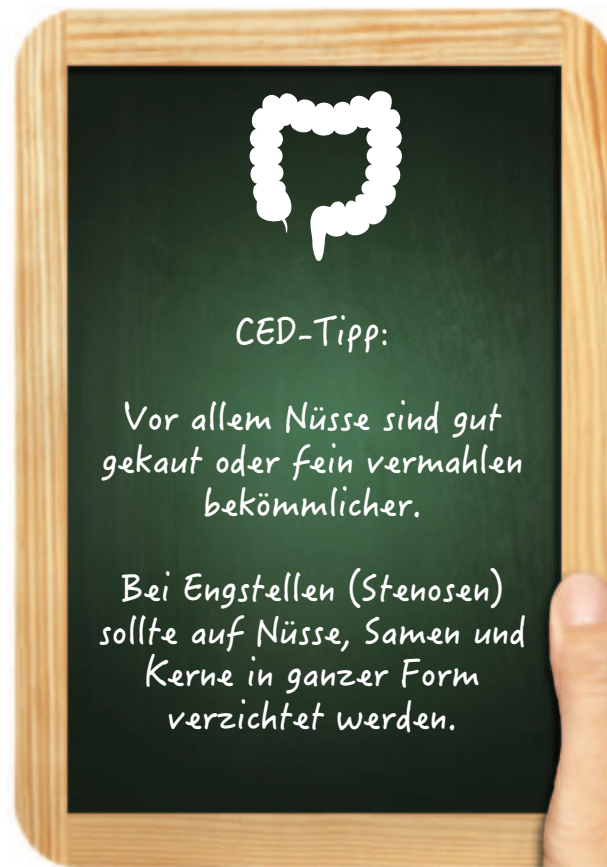
Vollkorn muss nicht bedeuten, dass das Korn als Ganzes vorliegt. Bevorzuge fein Vermahlene und fein Geschrotete, das erhöht die Verträglichkeit. Ebenfalls sind die in Konserven/Gläser eingelegten Hülsenfrüchte bekömmlicher als frisch verarbeitete Hülsenfrüchte. Verwende kleine Mengen, dafür öfter, in Form von Aufstrichen, Suppen, als Beimengung zum Salat oder Gemüse oder auch als teilweisen Ersatz für z.B. Faschiertes bei Sauce Bolognese oder Faschierten Braten – Linsen oder Bohnen eignen sich hier ganz besonders gut als Fleischersatz. Durch kleine Mengen kannst Du die Gasbildung im Darm geringhalten. Aber auch diese darf mal sein, so wie bei anderen gesunden Menschen auch!

Im schweren Schub und bei Engstellen (Stenosen) solltest Du jedoch auf Vollkorn und Hülsenfrüchte verzichten.

4. Obst, Nüsse und hochwertige Öle

Zwei Portionen Obst am Tag liefern, genauso wie Gemüse, reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie wichtige Ballaststoffe. Bei Nüssen, Samen und Kernen kannst Du aus dem Vollen schöpfen. Sie können in einer moderaten Menge bis zu einem Esslöffel (EL) in jeder Mahlzeit vorkommen. Sie sind zwar fett, jedoch liefern sie die wertvollen einfach ungesättigten Fettsäuren, ebenso wie hochwertige Pflanzenöle, z.B. Rapsöl und kaltgepresstes Olivenöl.

Tipp: Bei einer Unverträglichkeit gegenüber Fruchtzucker solltest Du Süd- und Zitrusfrüchten, Beeren und Melonen den Vortritt lassen, ansonsten gilt: saisonal und regional essen. Obst sollte immer reif verzehrt werden!



CED-Tipp:

Vor allem Nüsse sind gut gekaut oder fein vermahlen bekömmlicher.

Bei Engstellen (Stenosen) sollte auf Nüsse, Samen und Kerne in ganzer Form verzichtet werden.



5. Milch und Milchprodukte, Eier und zweimal in der Woche Fisch

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Mikronährstoffe, wie z.B. Kalzium in Milch, Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren in Seefisch. Alle gemeinsam haben sie den hohen Anteil an Proteinen, die u.a. für den Zellaufbau (z.B. Muskulatur) notwendig sind. Am besten wird das Eiweiß genutzt, wenn der Körper möglichst viel körpereigenes Protein daraus bilden kann. Problemlos funktioniert das, wenn z.B. Eier mit Kartoffeln oder Milchprodukte mit Getreide kombiniert werden.

Diese „biologische Wertigkeit“ lässt damit auch eine fleischreduzierte Kost zu.

Tipp: Zwei Portionen Milchprodukte pro Tag sind empfehlenswert, z.B. ein Glas Buttermilch oder 200g Joghurt und ein Mozzarella oder drei Scheiben Käse.

Bei einer Unverträglichkeit gegenüber Milchzucker können Milchprodukte durch laktosearme Kuhmilchprodukte ersetzt werden. Im Gegensatz zu pflanzlichen Alternativen liefern sie dieselben Mengen natürliches Kalzium und Eiweiß.

Fisch sollte zweimal in der Woche auf den Teller kommen, davon wäre einmal pro Woche der Verzehr von fettreichem Fisch (Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch) wegen der guten Omega-3-Fettsäuren optimal.

CED-Tipp:



Bevorzuge fermentierte Produkte wie Joghurt, Sauermilch, Buttermilch, Kefir – sie sind wegen ihrer Lactobazillen besonders wertvoll für das Mikrobiom! Produkte von Ziege und Schaf sind ebenso erwünscht – beachte jedoch, dass hier der Laktosegehalt ähnlich wie bei Kuhmilchprodukten ist.





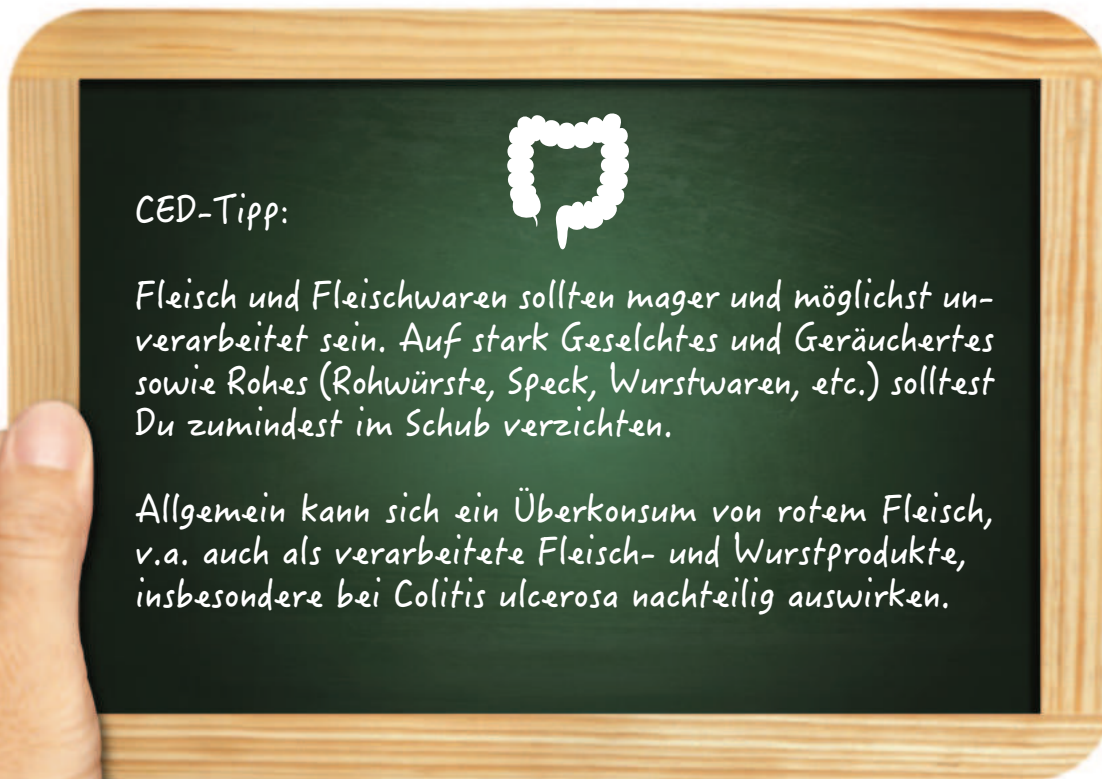
6. Fleisch und Geflügel in Maßen

Fleisch ist neben Eisen auch ein wesentlicher Lieferant von Vitamin B12.

Ein Konsum 2-3 mal pro Woche ist gerade richtig.

Tipp: Die Menge an hochwertigem Fleisch und Geflügel sollte bei Eisenmangel gesteigert werden. Bereits kleine Mengen an tierischem Eiweiß erhöhen auch die Aufnahme des schwer resorbierbaren pflanzlichen Eisens in Getreide, Gemüse, Nüssen und Kräutern.

Quelle: Dong C et al.; Crohns Colitis. 2022 Aug 30;16(8):1187-1196.





Wusstest Du, dass alle tierischen Proteinquellen (Rohmilch, Ei, Fisch, Fleisch) bei einer immunsuppressiven Therapie in gut erhitzter Form bevorzugt werden sollten, um möglichen Infektionen vorzubeugen?

Insbesondere in Ländern, wo vielleicht keine optimale Lagerung der Lebensmittel möglich ist (Hitze, Schädlinge, Hygiene), sollte darauf geachtet werden, ebenso wie auf den Konsum von ausschließlich industriell abgefülltem Wasser bzw. abgekochtem Leitungswasser.

Individuell können auch rohe Pilze und Sprossen, Salat sowie unverarbeitete Hülsenfrüchte, Nüsse und Kerne aufgrund eines möglichen Schimmelpilzbefalls Infektionen verursachen.



7. Achtung bei versteckten Fetten und Zucker

Besondere Vorsicht ist bei Knabbereien, Süßwaren und Fertigprodukten geboten.

Die darin enthaltenen Fette und Öle sind nur selten hochwertig.

Auch der Zuckeranteil bei diesen hochverarbeiteten Lebensmittel ist meistens erheblich.

Tipp: Etwa zwei Esslöffel Pflanzenöl und bis zu zwei Teelöffel Butter oder hochwertige Margarine pro Tag sind empfehlenswert. Hochwertige Fettquellen wie Nüsse, Kerne und Samen solltest Du täglich in kleinen Mengen verzehren.

Achtung: Nicht immer ist Zucker sichtbar! In Getränken, Milchprodukten, Süßwaren, Essig, Saucen und Knabbereien ist oft mehr Zucker enthalten als man vermutet. Schau genau, die Nährwerttabelle auf der Verpackung gibt Dir Auskunft!

CED-Tipp:



Fettreiche Speisen sowie überhitze Fette (z.B. Frittiertes) sind schwerer verdaulich. Butter, kalte und leicht erhitzte Pflanzenöle sowie fette Milchprodukte (Obers, Rahm) sind in kleineren Mengen gut bekömmlich.

Nüsse, Kerne und Samen gelten in fein vermahlener Form – z.B. als Zusatz in den Getreidebrei oder ins Joghurt – als gut bekömmlich. Im Schub jedoch bitte darauf verzichten!



Tipp: Pflanzliche Süßungsmittel wie Honig, Ahorn- und Agavendicksaft bitte genauso sparsam verwenden wie Zucker.

Industriell verarbeitete Lebensmittel enthalten fast immer Zusatzstoffe und sollten sich daher nur ab und zu auf Deinem Speiseplan wiederfinden. Die am häufigsten eingesetzten Zusatzstoffe sind Antioxidationsmittel, Farbstoffe, Emulgatoren, Stabilisatoren, Gelier- und Verdickungsmittel, Konservierungs- und Süßungsmittel.



CED-Tipp:

Bitte beachte, dass Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit, Mannit, Xylit und Isomalt, die gern in zuckerfreien Produkten Verwendung finden, Blähungen oder Durchfälle auslösen können.

Bei Fruktosemalabsorption (Aufnahmestörung für Fruchtzucker) sollte darauf ganz verzichtet werden.

8. Bitte auch ausreichend trinken!

Bevorzuge dabei bitte Wasser und zuckerarme Getränke wie z.B. Tees oder hausgemachte Limonaden. Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und nur in kleineren Mengen konsumiert werden.

Tipp: Trinke so viel, dass Dein Harn hell und klar aussieht. Ein Mehr bringt keine Vorteile. Neben Wasser eignen sich Tees und gut verdünnte Fruchtsäfte.

Bei einer CED gilt kein generelles Alkoholverbot, solange Du Dich nicht in einer akuten Entzündungsphase befindest. Du solltest jedoch sehr bewusst mit Alkohol umgehen, der regelmäßige Konsum schadet Dir in jedem Fall. Höre immer auf die Signale Deines Körpers! Hochprozentiger Alkohol kann die Darmschleimhaut reizen und sollte möglichst vermieden werden, ein Glas Sekt, Bier oder Wein wird in der Regel besser vertragen. Informiere Dich auch bei Deinem Arzt*Deiner Ärztin über mögliche Wechselwirkungen zwischen Alkohol und Deinen Medikamenten.

Quelle: Jowett, S. L., et al.; Gut 53 (2004) 1479–1484.



Wusstest Du, dass der Konsum von Alkohol Durchfälle und Blähungen sowie Bauchschmerzen über Tage hinweg verschlimmern kann?



Ernährungstagebuch - Was soll alles notiert werden?

- Notiere alles, was Du isst und trinkst, auch Zwischenmahlzeiten bzw. kleine Snacks, am besten direkt nach dem Verzehr, um nichts zu vergessen.
- Je genauer, desto besser und aussagekräftiger: Beschreibe alles so genau wie möglich. (Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme, Menge, Zubereitungsart, ...)
- Wenn keine Gewichtsangaben bekannt sind, dann schätze die Menge so gut wie möglich. (z.B. 1 Teelöffel, 1 Scheibe, 1 Handteller groß, 1 Schöpfer, ...)
- Gib bei den Getränken auch die Art an (z.B. Mineralwasser, Leitungswasser, schwarzer Tee, Kaffee, Fruchtsaft, ...)
- Notiere ebenfalls eingenommene Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel
- Notiere, wenn es sonstige Besonderheiten gab (z.B. Zeitdruck beim Essen, das Naschen beim Fernsehen, Nervosität vor der Prüfung, Menstruation, ...)
- Versuche, auftretende Beschwerden zu beschreiben und notiere die Zeit des Auftretens.
- Notiere das Stuhlverhalten. Trage die Uhrzeit, die Konsistenz, die Farbe, die Menge und sonstige Auffälligkeiten des Stuhles ein.



Wusstest Du, dass z.B. Kaffee, fettreiche Speisen oder kurzkettige Kohlenhydrate – sog. FODMAPs – in bestimmten Getreide-, Obst- und Gemüsesorten, sowie Milchzucker, Fruchtzucker, Gluten, biogene Amine (Histamin), Kohlensäure, Hefe, Scharfes und auch Würziges im Einzelfall die Symptome verstärken oder auslösen können?

Hinweis: FODMAP steht übrigens für fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide und (and) Polyole. Dabei handelt es sich um Kohlenhydrate und Zuckeralkohole, die nicht im Dünndarm ins Blut aufgenommen werden, sondern weiter in den Dickdarm wandern, wo sie von den Darmbakterien fermentiert werden und folglich zu vermehrter Gasansammlung und erhöhtem Wasseranteil im Stuhl führen können.

Hast Du den Verdacht, dass bei Dir eine Lebensmittelunverträglichkeit oder ähnliches vorliegt? Dann sprich Deinen behandelnden Gastroenterologen bzw. Deine Gastroenterologin darauf an und verzichte bitte auf Selbstdiagnosen und Selbstbehandlungen. Ebenfalls kann Dir eine spezialisierte Diätologin oder ein Diätologe schnell weiterhelfen und gegebenenfalls gezielte medizinische Tests veranlassen, um die Verträglichkeit diverser Lebensmittelinhaltsstoffe zu prüfen. Bei tatsächlich vorliegender Nahrungsmittelunverträglichkeit bzw. identifizierten Triggern ist eine Ernährungsberatung hilfreich, um so zum Beispiel einer Mangelernährung und Krankheitsschüben vorzubeugen.

*Merke Dir: Selbst auferlegte Diäten können die Diagnose einer tatsächlich vorliegenden Unverträglichkeit bzw. Erkrankung erschweren – z.B. können die spezifischen Antikörper (IgA-Antikörper), die durch die Immunabwehr bei Zöliakie gebildet werden, bei glutenfreier Diät nicht mehr nachgewiesen und die Zöliakie nicht diagnostiziert werden. Zudem kann eine falsche bzw. eingeschränkte Ernährung mit negativen Konsequenzen für die Gesundheit einhergehen: Verzichten z.B. CED-Patient*innen ohne diagnostizierte Intoleranz auf Milchprodukte, erhöht sich ihr Risiko für Kalzium- und Vitamin-D-Mangel, was sich negativ auf ihr ohnehin erhöhtes Osteoporoserisiko auswirken kann.*



Auswärts Essen und Fast Food – so klappt eine bauchfreundliche Ernährung im Restaurant

Auswärts Essen mit einer CED kann schon mal zur Herausforderung werden. Zum einem hat man das Gefühl, sich ständig erklären zu müssen, andererseits ist die Auswahl an geeigneten Lebensmitteln oft überschaubar.

Wir haben hier jedoch einige Ratschläge für Dich zusammengefasst, um Deinen Restaurantbesuch genussvoll zu gestalten.

Wähle das passende Restaurant

Ein lustiger Abend mit Freunden steht an? Bring Dich aktiv in die Auswahl des Restaurants ein, so kannst Du schon vorab feststellen, welche Speisen dort für Dich gut verträglich sein werden. Wichtig ist, dass die Speisen frisch zubereitet werden, so fällt es auch leichter, auf gewisse Zutaten bei der Zubereitung zu verzichten oder diese vielleicht durch andere Zutaten zu ersetzen.

Extrawünsche sind erlaubt!

Du möchtest oder musst auf bestimmte Lebensmittel verzichten? Das sollte vor allem in der heutigen Zeit kein Problem beim Restaurantbesuch darstellen. Sprich Deine Sonderwünsche klar bei der Auswahl der Speisen an und scheue nicht davor zurück, Fragen zur Zubereitungsart zu stellen, denn schließlich geht es um Deine Gesundheit.

Du musst Deine CED nicht erklären

Ein Firmenessen steht an? Du besuchst ein Restaurant mit Personen, die Dir vielleicht nicht zu nahe stehen und auch nicht über Deine Erkrankung Bescheid wissen? Hab keine Scheu, sondern einfach die passende Ausrede parat, wie zum Beispiel „Lebensmittelunverträglichkeit“. So kannst Du lästigen Fragen zu Deinen Essgewohnheiten entgehen, denn schließlich ist es Deine Sache, wann und mit wem Du über Deine Erkrankung sprichst.

Alkohol, ja oder nein?

Um Deinen Darm zu unterstützen, lohnt es sich jedenfalls, auf Alkohol zu verzichten. Lass Dich auch nicht aus der Ruhe bringen von Sätzen wie „... nur ein Glas zum Anstoßen“ oder dergleichen. Schließlich kann man auch mit einem alkoholfreien Getränk auf sein Wohl anstoßen. Wenn Du Dir allerdings ein Gläschen Wein oder Bier gönnen möchtest, weil Du das auch gut verträgst, dann genieße es! Solange das nur ausnahmsweise geschieht, sollte es für Deine Erkrankung kein Problem darstellen.

Lebensmittelhygiene ist wichtig!

Mit einer CED solltest Du ganz besonders auf die richtige Lebensmittelhygiene achten, um Dich nicht unnötigen Magen-Darminfekten auszusetzen. Vor allem bei größeren Restaurantketten oder Restaurants mit gehobener Küche kannst Du davon ausgehen, dass ein korrekter Umgang mit Lebensmitteln erfolgt. Aber auch Online-Rezensionen helfen Dir in der heutigen Zeit, Dir einen Eindruck über das ausgewählte Lokal zu verschaffen.

Essen bei Freunden

Sollte eine Grillparty bei Freunden anstehen, kannst Du deine Extrawünsche ganz elegant lösen. Biete an, dass Du deinen Lieblings-Salat oder ein passendes Dessert als Gastgeschenk mitbringst. Es sollte auch nichts dagegensprechen, dass Du dein Stück Fleisch oder das passende und verträgliche Brot selbst mitbringst – Deine Freunde werden Dein Anliegen bestimmt verstehen.



Ernährungs-Tipps für Deine Urlaubsplanung

In fernen Ländern ist die Verlockung oft groß, exotische Speisen zu schlemmen und zu genießen. Vorsicht ist jedoch geboten, wenn es um die Hygiene-Standards im gewählten Urlaubsland geht, besonders was den Umgang mit Lebensmitteln betrifft. Achte darauf, dass Du vorwiegend Speisen zu Dir nimmst, die Du gut verträgst und die auch gut gegart sind.

Besondere Vorsicht ist beim Verzehr von rohen Speisen wie Obst oder Salat sowie Eiswürfeln oder Speiseeis geboten. Empfehlenswert ist, Wasser und Getränke aus original verschlossenen Flaschen zu trinken und auf den Konsum von Leitungswasser zu verzichten, da die Qualität oder Herkunft des Wassers oft unklar ist. Erkundige Dich auch, ob das Restaurant oder die Hotelküche eine spezielle Kost bzw. eine schonende Art der Zubereitung der Speisen anbieten.

Tipp: Sollte eine lange Flug- oder Zugreise anstehen, pack Dir Dein persönliches Lunchpaket für den Flug oder die Zugfahrt, denn das Speiseangebot an Bord ist oft überschaubar bzw. besteht aus hochverarbeiteten Lebensmitteln mit etlichen Zusatzstoffen.



Wie kann ein personalisiertes Ernährungskonzept bei Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa aussehen?

Dazu werden nachfolgend 3 CED-Betroffene vorgestellt – alle haben eine CED, dennoch gestalten sich die Therapieziele unterschiedlich. Es wurden bewusst drei völlig unterschiedliche Krankheits- bzw. Beschwerdebilder ausgewählt, um zu verdeutlichen, wie unterschiedlich eine CED verlaufen kann bzw. wie unterschiedlich sich Beschwerden der Betroffenen ausprägen können.

Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass sich die angeführten Empfehlungen von Diätologin Mag. Ilse Weiß ganz konkret auf die genannten Personen (Namen wurden geändert) und deren Beschwerdebilder beziehen und nicht als allgemeine Empfehlung in puncto Ernährung zu sehen sind.



Iris, 17 Jahre alt, Morbus Crohn

Ausgangssituation: Iris ist 17 Jahre alt, hat vor einem Jahr die Diagnose „Morbus Crohn mit Manifestation im Colon“ bekommen und befindet sich in einer akuten Entzündungsphase.

Aktuell wurde eine medikamentöse Therapie mit Kortison, einem entzündungshemmenden Medikament und einem Biologikum eingeleitet.

Der Termin zur Ernährungstherapie wird von der Mutter initiiert, weil Iris aus körperlicher Erschöpfung den Schulweg nicht mehr bewältigen kann. Am Turnunterricht nimmt sie schon seit längerem nicht mehr teil.

Iris' Anamnese zeigt folgendes Bild:

Iris hat in den letzten 1,5 Jahren 5 kg abgenommen und wiegt bei einer Größe von 168 cm nur 45 kg. Bei einer Messung der Körperzusammensetzung mittels Bioimpedanzanalyse zeigte sich, dass die Muskulatur bereits unterhalb des Mindestbereichs liegt. Zusätzlich ist eine vermehrte Flüssigkeitsansammlung vorhanden. Hier spricht man von Eiweißmangelödemen.

Iris hat tagsüber immer wieder Bauchmerzen und 8 – 13 x am Tag Stuhl. Bei der Ernährungsanamnese zeigte sich, dass Iris sich vegan ernährt und auch deshalb nicht einmal die Hälfte ihres täglichen Eiweißbedarfs zu sich nimmt.

Das Blut weist einen Mangel an Eisen (Ferritin < 15 ng/ml), Vitamin B12, Vitamin D und Albumin auf, der Stuhl ein Calprotectin von knapp 1.200 µg/g.



Empfehlung von Diätologin Ilse Weiß:

Erstes Ziel der Therapie ist bei Iris die Behebung der Mangelernährung und der daraus entstandenen Folgen durch

● Modifikation der Lebensmittelauswahl:

- Reduktion des großen Anteils an Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst und damit der schwerer verdaulichen Ballaststoffe
- Wiedereinführung von hochwertigen Proteinquellen wie Eier, Milchprodukte, Käse und Fisch
- Bewusster Konsum von hochwertigen, nicht erhitzten Fetten u.a. zur besseren Energieversorgung
- Aufgrund der Entzündung, der verminderten Muskulatur und der Eiweißmangelödeme Zusammenstellung der Kost mit einem erhöhten Proteingehalt
- Zur Sicherstellung der adäquaten Versorgung des erhöhten Bedarfs Einsatz einer eiweißreichen Trinknahrung für bis zu 50 % des Energie- und Nährstoffbedarfs
- Optimierung der Getränkeauswahl durch Bevorzugung isotoner Getränke, die besser vom Darm aufgenommen werden
- Supplementierung von Kalzium und Vitamin D
- Intravenöse Eisenverabreichung zur rascheren Behebung des Mangels, zumal da auch durch die fleischlose Ernährung die Eisenzufuhr nicht wesentlich ansteigen wird
- Führen eines Ernährungsprotokolls zur weiteren Optimierung
- Sobald die adäquate Versorgung sichergestellt ist, Beginn mit sanftem Widerstands- und Ausdauertraining zum Muskelaufbau

Merke Dir: Eine vegane Ernährung reduziert in vielen Fällen ausgerechnet die für eine CED wichtigen Nährstoffe wie Eiweiß, Kalzium, Vitamin D, Vitamin B12, Zink, Eisen und Omega-3-Fettsäuren!



*Wusstest Du, dass durch die längere Einnahme eines Kortisonpräparats im menschlichen Körper ein Kalzium- und Vitamin D-Mangel entstehen kann? Das Gleichgewicht von Knochenaufbau und Knochenabbau kann dadurch gestört werden. Zur Vorbeugung kann die Zufuhr von Kalzium und Vitamin D von Vorteil sein. Sprich mit der Diätolog*in oder dem Arzt*der Ärztin darüber!*

Michael, 35 Jahre alt, Colitis ulcerosa

Ausgangssituation: Michael ist 35 Jahre alt und hat vor 6 Monaten die Diagnose „Colitis ulcerosa mit Manifestation im Sigma und Mastdarm (Rektum) und dem letzten Teil des Dickdarms“ erhalten.

Nach einer einleitenden medikamentösen Therapie hat sich die Entzündung stark gebessert und Michael soll nun als Therapie einen entzündungshemmenden Rektalschaum regelmäßig anwenden. Da Michael aber mit seinem Befinden nicht zufrieden ist, kümmert er sich um einen Termin für eine Ernährungsberatung.

Michaels Anamnese zeigt folgendes Bild:

Michael wiegt 92 kg und ist 2 m groß. Neben seiner beruflichen Tätigkeit betreibt Michael sehr viel Sport und fährt Rennrad. Aufgrund seiner Größe und der körperlichen Bewegung isst Michael sehr große Portionen. Er beschreibt, dass er sich trotz der großen Nahrungszufuhr schwer tut, sein Gewicht stabil zu halten, auch bereits vor der Diagnose der Erkrankung sowie bei Symptombeginn eigentlich Verstopfung aufwies, dagegen jetzt mehrmals täglich festen bis flüssigen Stuhlgang mit unverdauten Gemüsebestandteilen hat. Vor allem empfindet er den sehr häufigen Stuhl drang und die überdurchschnittliche Gasbildung im Darm als belastend. Dafür hat er bereits ein spezielles Antibiotikum bekommen, das jedoch keine Wirkung zeigte.

Bei der Ernährungsanamnese zeigte sich, dass Michael nach Diagnosestellung auf eine vegane Ernährung umgestellt hatte, ohne positive Resultate zu erkennen. Aktuell isst er wieder eine Mischkost, bei der industrielle Produkte und Nahrungsergänzungsmittel für Sportler eine Rolle spielen. Eine Blutuntersuchung über die Mikronährstoffe liegt bisher nicht vor. Ein Calprotectin-Wert ist nicht bekannt.



Empfehlung von Diätologin Ilse Weiß:

- Weitere Durchführung bisher ausständiger Befunde
 - Blutbild mit Eisenstatus, Vitamin B12, Folsäure, Zink, Vitamin D und Zöliakieantikörpern
 - Calprotectin im Stuhl
 - H2-Atemtest auf Laktose und Fruktose (beides wird in größeren Mengen konsumiert, insbesondere Fruktose in den Nahrungsergänzungsmitteln)
 - Zeitlich begrenzte Ernährungsumstellung auf FODMAP-arm, das heißt jene Lebensmittelinhaltsstoffe, die bakteriell im Dickdarm abgebaut werden und dabei zur vermehrten Gasansammlung beitragen, werden vorübergehend reduziert, um einen Zusammenhang mit den vorhandenen Blähungen und Stuhlnunregelmäßigkeiten festzustellen
 - Weitere Grundlage der Lebensmittelauswahl: Basis mediterrane Kost
 - Umstellung der Nahrungsergänzungsmittel für Sportler auf leichter verträglichere Produkte mit geringerem Grad an industrieller Verarbeitung sowie selbst hergestellte Erzeugnisse
 - Vorübergehend Einsatz von hochkalorischen Trinknahrungen zur Unterstützung der Gewichtserhaltung sowie Reduktion der Essmengen und somit der bakteriellen Verdauung im Dickdarm
 - Führen eines Ernährungs-, Bewegungs- und Beschwerdeprotokolls für eine mögliche Therapieoptimierung nach Vorliegen der noch ausständigen medizinischen Befunde

Quelle: Pinto-Sanchez MI et al.; Gastroenterol 2020, 159:884–903.



Wusstest Du, dass die Symptome einer CED – wie Durchfall, Blähungen oder Bauchkrämpfe – nicht immer unmittelbar mit Deinem Morbus Crohn oder Deiner Colitis ulcerosa zu tun haben müssen? Auch ein Reizdarmsyndrom oder eine Lebensmittelintoleranz können die Ursache dafür sein! Auch eine Zöliakie, eine spezielle Form einer Unverträglichkeit gegenüber im Getreide enthaltenen Klebereiweiß, kommt bei einer CED knapp 10mal so häufig vor.

Paula, 55 Jahre alt, Morbus Crohn

Ausgangssituation: Paula ist 55 Jahre alt und hat vor 26 Jahren die Diagnose „Morbus Crohn“ erhalten. Sie hatte bereits eine Entfernung von 50 cm Darm im Übergang Dünndarm-Dickdarm und von 20 cm im Sigmabereich. Zusätzlich ist eine Engstelle am Ende des verbliebenen Dünndarms bekannt. Weitere Nebendiagnosen sind eine Laktoseintoleranz, eine verminderte Knochendichte sowie Nierensteine (Kalzium-Oxalatsteine), die bereits mehrmals aufgetreten sind.

Aktuell hat sich die Entzündung im letzten Teil des Dickdarms manifestiert. Medikamentös wurde bereits vieles ausprobiert, ohne längerfristigen Erfolg. Derzeit ist eine neue medikamentöse Therapie am Start. Paula möchte nach so vielen Jahren der Erkrankung probieren, ob sie diese nicht doch mit einer Ernährungstherapie unterstützen kann.

Paulas Anamnese zeigt folgendes Bild:

Paula wiegt 71 kg bei einer Größe von 162 cm mit leicht steigendem Gewichtsverlauf seit Beginn der Wechseljahre. In der Ernährungsanamnese zeigt sich, dass Paula sich vorwiegend von Kohlenhydraten ernährt, im Glauben, diese am besten zu vertragen, Milchprodukte und Käse werden seit langem wegen einer selbst festgestellten Unverträglichkeit gänzlich ausgeschlossen. Am Abend bekommt sie meistens Heißhunger auf Süßes und gibt diesem auch nach. Da sie in der ersten Tageshälfte sehr müde und schwach und außerdem mit mehrmaligen, sehr schmerzhaften Stuhlgängen beschäftigt ist, beginnt sie erst ab Mittag zu essen. Sie klagt neben den mindestens sechs Stuhlgängen (zum Teil sind es explosionsartige Durchfälle) über vermehrte Gasansammlung und Sodbrennen. Wegen ihrer einseitigen Ernährung und Müdigkeit nimmt Paula seit langem Multivitaminpräparate, Eisen und Magnesium ein. Um den Durchfall einzudämmen, trinkt sie täglich 1 l schwarzen Tee. Die Messung der Körperzusammensetzung zeigt eine altersentsprechend grenzwertige Muskulatur sowie ein bauchbetontes Übergewicht.



Empfehlung von Diätologin Ilse Weiß:

- Weitere Durchführung bisher ausständiger Befunde
 - Blutbild mit Eisenstatus, Vitamin B12, Folsäure, Zink, Vitamin D
 - Laktose H2-Atemtest aufgrund der Unverträglichkeit gegenüber Milchprodukten – bei positivem Testergebnis trägt der enthaltene Milchzucker in den täglich abends konsumierten Süßwaren zu den Beschwerden bei.
- Supplemente:
 - Vitaminpräparate vorerst absetzen und nach erfolgtem Labor mit ärztlicher Begleitung Einnahme passender Vitaminpräparate festlegen
 - Vorübergehend Magnesium absetzen, um Stuhlfrequenz und Konsistenz zu evaluieren
 - Aufgrund der Osteoporose und der Exklusion von Milch und Milchprodukten empfiehlt sich die Einnahme von Kalzium und Vitamin-D
 - Versuch Milchprodukte und Käse schrittweise wieder einzuführen, vorerst laktosearme Produkte, um die Kalzium- und Eiweißbilanz zu verbessern.
 - Hinsichtlich der Osteoporose und der verminderten Muskulatur ist langfristig ein regelmäßiges Widerstandstraining anzustreben.
 - Aufgrund der Nierensteine (Kalziumoxalat) ist weiters auf die Reduktion oxalsäurereicher Lebensmittel zu achten. Für Paula betrifft das Nüsse, Schokolade, Kakao und Schwarztee. Spinat, Rote Rüben, Mangold, Rhabarber oder Weizenkleie (die ebenfalls viel Oxalsäure enthalten) sind in Paulas Speiseplan ohnehin kaum zu finden.
 - Die Proteinzufuhr in leicht verdaulicher Form ist deutlich zu erhöhen durch Milch- und Milchprodukte, Ei, Fisch, Geflügel und Pseudogetreide – eine Grundvoraussetzung für die Stabilisierung bzw. Verbesserung der Muskelmasse sowie der Reduktion der Kohlenhydrate, insbesondere der Süßwaren.
Proteine verlängern die Magenverweildauer der Speisen und halten länger satt!
Dies hilft zugleich, das Übergewicht langfristig zu reduzieren.

- Hinsichtlich der Stenose (Engstelle): Hier ist Vorsicht geboten bei faserreichen Nahrungsmitteln (Spargel, Blattspinat, Fenchel, Zitrusfrüchte, zähes Fleisch etc.) sowie Nüssen und groben Körnern, also bei allem, was nicht zu Brei gekaut wird/werden kann.
- Im Bezug auf die Einseitigkeit von Paulas Ernährung sowie die Reduktion von nahrungsassoziierten Beschwerden: Erweiterung der Lebensmittelauswahl um leicht bekömmliches Obst, Gemüse und Getreidesorten mit Zubereitungstipps, bei Einschränkung von hochverarbeiteten Süßwaren, Soft Drinks, Knabberereien und FODMAP-reichen Lebensmitteln. Sofern Paula es auch noch schafft, am Morgen mit der Energiezufuhr zu beginnen, werden die Heißhungerattacken am Abend deutlich geringer ausfallen und damit auch die Beschwerden am nächsten Morgen.
- Verfassen eines Ernährungs- und Beschwerdeprotokolls für eine weitere Therapieoptimierung

Paula hat ganz schön viel zu beachten! Gerade deshalb ist ein individuell erstellter Ernährungsplan wichtig, der alle Empfehlungen kombiniert und somit einfacher ist!



Wusstest Du, dass ...

- Magnesiumzitrat in einer zu hohen Dosis als Einmalgabe wie ein Abführmittel wirken kann?
- Die Einnahme von Kalzium- und Eisensupplementen 2–3h getrennt voneinander erfolgen muss, um die Aufnahme sicherzustellen?
- Das Weglassen von Käse und Milchprodukten die Kalziumzufuhr für Deine Knochen stark reduziert?
- Ein Großteil der Süßwaren Milchzucker enthält, wodurch eine selbst festgestellte Milchunverträglichkeit mit einem Laktose H₂-Atemtest geprüft werden sollte?
- Übergewicht und Adipositas einen negativen Einfluss auf eine CED haben?
- Die Krankheitsaktivität allgemein mit der Reduktion an Muskulatur korreliert?

Wenn orale, vielseitige Nahrungsaufnahme nicht mehr bedarfsdeckend möglich ist – was dann?

Zeigt sich die CED ganz besonders stark, lässt sie Deinem Darm manchmal keine Chance, ausreichend Nährstoffe aus dem Essen aufzunehmen. Dann kann Dir medizinische Flüssignahrung bzw. pulverisierte Nahrung, dabei helfen, genügend Energie und Nährstoffe zu bekommen. Hier liegen die Nährstoffe in einer Form vor, die es dem Darm leichter macht, sie aufzunehmen.

Wichtig: Bei der Auswahl von Flüssignahrung, solltest Du dich unbedingt beraten lassen, welches Produkt in Deiner Situation das Richtige ist! Dies kann optimalerweise durch eine Diätolog*in oder deine*n behandelnde*n Arzt*Ärztin erfolgen.

Die nachstehenden Tabellen zeigen Dir einen Auszug von medizinischen Nährlösungen und ihren wichtigsten Eigenschaften. Die Auswahl und Beschreibung der dargestellten Nährlösungen erfolgte von Diätologin Mag. Ilse Weiß.

Fa. Fresenius	Nährwerte pro Pkg.	Eigenschaften
Fresubin® 2 kcal Drink 200 ml	400 kcal, 20 g EW, 16 g Fett, 44 g KH	Hochkalorisch, besonders proteinreich, laktosearm, fruktosearm, Geschmack Schokolade carrageenhältig
Fresubin® protein energy Drink 200 ml	300 kcal, 20 g EW, 13 g Fett, 25 g KH	Hochkalorisch, besonders proteinreich, laktosearm, fruktosearm, Geschmack Schokolade carrageenhältig
Fresubin® 3,2 kcal Drink 125 ml	400 kcal, 20 g EW, 20 g Fett, 37 g KH	Besonders hohe Kalorien- und Eiweißdichte bei kleinem Trinkvolumen, laktosearm, fruktosearm, carrageenfrei
ProvideXtra® 200 ml	300 kcal, 8 g EW, 0 g Fett, 67 g KH	Klare hochkalorische Kohlenhydratlösung mit moderatem Eiweißanteil, milcheiweißfrei, laktosefrei, Geschmack Limone und Orange-Ananas fruktosearm, carrageenfrei; in speziellen Situationen bevorzugt 1:1 mit Wasser verdünnt zu konsumieren

Fa. Nestlé	Nährwerte pro Pkg.	Eigenschaften
Resource® 2.0 faser 200 ml	400 kcal, 18 g EW, 17 g Fett, 40 g KH, 5 g Ball.	Besonders hochkalorisch, proteinreich, laktosearm, fruktosearm, lösliche Ballaststoffe, carrageenfrei
Resource® protein	250 kcal, 19 g EW, 7 g Fett, 28 g KH	Hochkalorisch, proteinreich, laktosearm, fruktosearm
Oral Impact® Drink 237 ml	341 kcal, 19 g EW, 9 g Fett, 44 g KH, 3,3 g Ball.	Hochkalorisch, proteinreich, streng laktosearm, fruktosearm, carrageenfrei, reich an Omega-3-Fettsäuren und Arginin, daher speziell als OP-Vorbereitung insbesondere bei Mangelernährung zu empfehlen
Resoure® fruit ultra 200 ml	450 kcal, 28 g EW, 16 g Fett, 46 g KH	Klare fruchtige Lösung, besonders Hochkalorisch, besonders hoher Eiweißanteil, laktosearm, carrageenfrei; in speziellen Situationen bevorzugt 1:1 mit Wasser verdünnt zu konsumieren
Modulen® * Pulver 20 g/100 ml	99 kcal, 3,5 g EW, 5 g Fett, 11 g KH	Trinknahrung mit antientzündlich wirkendem Wachstums- faktor insbesondere als Therapie bei Kindern und MC Betroffenen mit Modulen® Diät, laktosearm, carrageenfrei 100 ml (zu 20 g/100 ml)

* Modulen ist eine Trink- bzw. Sondennahrung, welche aufgrund spezieller Eigenschaften gerade bei Kindern ab 5 Jahren und Jugendlichen bzw. jungen Erwachsenen mit leichter Entzündungsaktivität auch als CED-Therapie unter ärztlicher Kontrolle Verwendung findet.

Fa. Nutricia	Nährwerte pro Pkg.	Eigenschaften
Fortimel® Complete 200 ml	270 kcal, 13 g EW, 9 g Fett, 33 g KH, 4 g Ball.	Hochkalorisch, proteinreich, laktosefrei, fruktosearm, ballaststoffhaltig, carrageenfrei
Fortimel® Compact protein 125 ml	300 kcal, 18 g EW, 12 g Fett, 31 g Fett	Besonders hohe Kalorien- und Eiweißdichte bei kleinem Trinkvolumen, laktosearm, fruktosearm, carrageenfrei
Fortimel® Extra 200 ml	300 kcal, 18 g EW, 10 g Fett, 33 g KH davon 4 g Laktose	Hochkalorisch, proteinreich, fruktosearm, carrageenfrei
Elemental 028® 250 ml	215 kcal, 6 g EW, 9 g Fett, 28 g KH	Niederkalorische Trinknahrung, die kaum mehr Verdauungs- schritte benötigt, laktose-, fruktose-, milcheiweißfrei, carrageenfrei

Fa. BBraun	Nährwerte pro Pkg.	Eigenschaften
Nutricomp® Drink 2.0 kcal fibre 200 ml	400 kcal, 18 g EW, 16 g Fett, 42 g KH, 5 g Ball.	Besonders hochkalorisch, proteinreich, laktosearm, fruktosearm, Ballaststoffe aus Inulin und Weizendextrin, mit Omega-3-Fettsäuren, carrageenfrei
Nutricomp® Soup 200 ml	300 kcal, 12 g EW, 10 g Fett, 38 g KH, 4 g Ball.	Hochkalorisch, proteinreich, streng laktosearm, fruktosearm, Ballaststoffe u.a. mit Inulin, mit Omega-3-Fettsäuren, carrageenfrei

Fa. Allin	Nährwerte pro Pkg.	Eigenschaften
Allin® Complete 250 ml	313 kcal, 21 g EW, 9 g Fett, 35 g KH, 5 g Ball.	Normokalorisch, proteinreich, laktosearm
Allin® Complete Joghurt 250 ml	281 kcal, 16 g EW, 4 g Fett, 43 g KH, 4 g Ball.	Normokalorisch, proteinreich, fettarm, laktosereduziert, carrageenfrei

Hinweis: Alle genannten Trinknahrungen sind glutenfrei.

EW = Eiweiß, **KH** = Kohlenhydrate, **Ball.** = Ballaststoffe

Die genannten Trinknahrungen können bei bestehender Indikation ärztlich verordnet werden und müssen chefürztlich bewilligt werden, damit die Krankenkassen die Kosten übernehmen. Andernfalls sind diese in der Apotheke oder auch online oder teilweise sogar in Drogeriemärkten erhältlich.

Ganz selten reicht leider auch diese Form der Ernährung bei einer CED nicht aus. Dann ist es möglich, vorübergehend mit einer Dünndarm- oder Magensonde oder mithilfe einer Infusionslösung dafür zu sorgen, dass der Körper mit allen Nährstoffen, die er braucht, versorgt wird.

Diese Art der Ernährung erfolgt jedoch immer unter ärztlicher Aufsicht bzw. auf ärztliche Anordnung.

Wann ist eine diätologische Beratung bei CED vorteilhaft?

Grundsätzlich ergibt eine diätologische Beratung bereits nach Diagnosestellung Sinn, um Dich in Ernährungsfragen aufzuklären. So könnte man so manche Betroffene vor Umwegen auf der Suche nach der besten Ernährungsweise bewahren.

Andernfalls sind nachfolgende Situationen bei einer CED eine Indikation für eine diätologische Beratung:

- Symptome trotz guter medikamentöser Einstellung
- Bestehende Mangelernährung unabhängig vom Körpergewicht
- Übergewicht oder Untergewicht
- Aktiv verlaufende Erkrankung
- Vor geplanten Operationen bei bestehender Mangelernährung
- Morbus Crohn mit milder Aktivität bei geplanter Modulen®-Therapie
- Gesteigertes Interesse, die medikamentöse Therapie durch Ernährungsmaßnahmen zu unterstützen

Auch in Sondersituationen wie Stenosen, Kurzdarm, Darmresektionen oder Stoma ist eine diätologische Beratung sinnvoll.

Wohin kann ich mich wenden und welche Kosten entstehen mir bei einer diätologischen Beratung?

Um eine diätologische Beratung mit einer CED in Anspruch zu nehmen, stehen Dir in Österreich folgende Möglichkeiten zur Verfügung:

A) Zuweisung über den behandelnde*n Arzt*Ärztin in Deinem Krankenhaus

(sofern dort diätologische Beratung angeboten wird).

Kosten: Hierbei entstehen Dir KEINE Kosten, da diese Kosten als Kassenleistung über das Krankenhaus mit der Österreichischen Gesundheitskasse direkt verrechnet werden.

B) Im extramuralen Bereich – sprich außerhalb des Krankenhauses – hast Du die Möglichkeit, eine*n freiberufliche*n Diätologen*in aufzusuchen.

Kosten: Die gesetzlichen Krankenkassen in Österreich sehen keine Rückerstattung des Honorars für ernährungsmedizinische Beratung und Ernährungstherapie vor.

Um eine*n Diätolog*in ausfindig zu machen, informiere Dich bei deinem behandelnden Arzt*Deiner behandelnden Ärztin oder auf der Homepage des Diätologenverbandes, unter **Diätologen SUCHE**.

Verband der Diätolog*innen Österreichs

Grüngasse 9/Top20

Telefon: 01/ 602 79 60

E-Mail: office@diaetologen.at

Website: www.diaetologen.at

Tipps zur Kostenerstattung: Wenn Du als selbstständig Erwerbstätige*r bei der SVS (Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft) versichert bist, kannst du jährlich den sogenannten "Gesundheits-100er" für gesundheitsfördernde Maßnahmen beanspruchen.

Eine ernährungsmedizinische Therapie kann dadurch teilweise rückerstattet werden (weitere Infos entnimm bitte der Website der SVS unter www.svs.at). Um eine möglichst hohe Rückerstattung von einer privaten Zusatzversicherung mit inkludiertem ambulanten Tarif zu erreichen, ist es empfehlenswert, die Honorarnote, gemeinsam mit einer Überweisung zur Diätologie des Haus- oder Facharztes*der Haus- oder Fachärztin, bei Deiner privaten Krankenversicherung einzureichen.

Wohin kann ich mich wenden und welche Kosten entstehen mir bei einer diätologischen Beratung?

Die Kosten für ernährungsmedizinische Beratung orientieren sich im extramuralen Bereich an der Vorschreibung des Verbandes der Diätologen:

Leistung	Dauer	Richtlinie in €	Durchschnitt in €
Ernährungsmedizinische Beratung	50 Minuten	90,00 – 145,00	117,50
Ernährungsmedizinische Beratung	25 Minuten	55,00 – 85,00	70,00
Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) inkl. Interpretation	25 Minuten	45,00 – 65,00	55,00

Quelle: Auszug Honorarrichtlinien Verband der Diätologen 2023.

Unsere TOP 6 Ernährungs-Tipps bei CED

- Finger weg von einseitigen, selbst auferlegten Ernährungsformen oder Nahrungsergänzungen!
- Unverarbeitete frische Nahrungsmittel und mediterrane Lebensmittelauswahl bilden die Basis Deiner Ernährung!
- Mahlzeiten so oft als möglich im Voraus planen und nicht dem Zufall überlassen, Stichwort „Vorbereitung“ oder „Vorkochen“!
- Genuss am Essen bewahren und Freude bei der Zubereitung finden!
- In Bewegung bleiben – hilft der Muskulatur, dem Stressabbau und wirkt Knochenverlust entgegen!
- Rechtzeitiger Einsatz von Trinknahrungen bei nicht adäquater Nährstoffversorgung Deines Körpers (in Absprache mit einem Arzt *einer Ärztin oder Diätolog*in!

Rezepte für CED-Betroffene

Rezepte für Deinen Start in den Tag

Fermentiertes Haferporridge - unser Grundrezept

Zutaten für 1 Portion

- 4 EL zarte Haferflocken
- 1 EL Haferkleie
- Ein Spritzer Zitronensaft
- Wasser zum Bedecken der Flocken
- 1 EL Leinsamen geschrotet
- 1 EL gemahlene Nüsse z.B. Walnüsse
- 150–200 ml Milch (oder Milchalternative)
- Toppings nach Wahl



Wusstest Du, dass Hafer dank der enthaltenen Ballaststoffe, allen voran ist der lösliche Ballaststoff Beta-Glucan zu nennen, dem Darm besonders guttut? Beta-Glucan unterstützt gesundheitsfördernde Darmbakterien beim Wachstum sowie in ihrer Aktivität und stärkt dadurch die Darmflora.



Zubereitung

Haferflocken und Haferkleie in einer Schüssel vermengen und gut mit Wasser bedecken, einen Spritzer Zitronensaft hinzufügen und mit einem Deckel versehen in den Kühlschrank stellen. Idealerweise 24 h vor Gebrauch, aber zumindest 10 h, um eine Fermentation zu erlauben. Das aufgeweichte Getreide mit Milch oder Milchalternative vermengen, Leinsamen und Nüsse hinzufügen und bei mittlerer Temperatur ca. 5 Minuten am Herd köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen, in einen Suppenteller geben und mit Gewürzen und Toppings Deiner Wahl verfeinern. Hier sind Deinen Ideen keine Grenzen gesetzt! Vanille, Zimt, Kardamom, Bio-Orangen- oder Zitronenschale oder Magerkakopulver machen Dein Grundrezept vielfältiger. Geschnittenes Obst (oder Obstmus) und/oder Beeren, gehackte Nüsse (Nussmus) oder Kerne, aber auch 1 EL Joghurt oder Joghurtalternative machen Dein Porridge zu einem leckeren und nahrhaften Frühstück.



Tipp: Wer es gern süß mag, kann, während das Porridge köchelt, das Obst mit einem kleinen Stück Banane ebenfalls in wenig Wasser köcheln und so ein süßes Topping erzeugen.



Fermentierte Lebensmittel und Speisen sorgen für eine erhöhte Vielfalt der Darmbakterien und unterstützen so das Immunsystem und die Darmgesundheit.

Durch das Einweichen der Haferflocken kannst Du einen Fermentationsprozess in Gang setzen und so ganz einfach zu einem regelmäßigen Konsum von Fermentiertem beitragen. Zusätzlich liefert Dir das Porridge wertvolle Ballaststoffe und Fettsäuren.

Quelle: Wastyk et al.; Cell 2021;184:4137–4153.



Herzhaftes Porridge mal pikant – auch als bekömmliche Mittags- und Abendmahlzeit ideal

Zutaten für 1 Portion

4 EL zarte Haferflocken

1 EL Haferkleie

Ein Spritzer Zitronensaft

Wasser zum Bedecken der Flocken

1 Karotte

½ kleine Zucchini

1 EL Kerne (Pinien-, Sonnenblumen-, Kürbiskerne nach individueller Vorliebe)

100 ml Milch (egal ob Pflanzendrink oder Kuhmilch oder Milch/Wasser-Gemisch)

100 ml Wasser

Etwas Salz

Etwas Muskat

Topping nach Wahl



Zubereitung

Fermentiertes Haferporridge nach dem Grundrezept (siehe vorhergehendes Rezept) herstellen. Das aufgeweichte Getreide mit Milch oder Milchalternative sowie Wasser vermengen, geriebenes oder klein gewürfeltes Gemüse sowie Salz und Muskat beimengen und bei mittlerer Temperatur ca. 5 Minuten am Herd köcheln lassen. Während das Porridge köchelt, Kerne in einer beschichteten Pfanne kurz anrösten.

Anschließend vom Herd nehmen, in einen Suppenteller geben und mit Toppings Deiner Wahl verfeinern. Gib Eiweiß und Toppings wie Kräutern den Vorzug, dann hält das Porridge lange satt und wird besonders schmackhaft. Von Spiegelei/pochiertem Ei, Räucherlachs, Mozzarella, Feta bis zu Tofu ist alles gut geeignet.

Tipp: Auch hier kann das Gemüse nach Vorlieben und Verträglichkeit variieren. Gewürfelte Tomaten, Melanzani, Kürbis, Erbsen und Blattspinat sind nur einige Ideen.



Hausgemachtes Ruck-Zuck-Granola aus dem Ofen

Zutaten für 1 großes Backblech Granola

200 g Haferflocken kleinblättrig
200 g Haselnusskerne
150 g Walnusskerne
2 EL Leinsamen geschrotet
2 EL Chia Samen
Etwa 360 g Apfelmus



Zubereitung

Die Nüsse grob mit einem Stabmixer oder einem Messer grob zerkleinern.

Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen. Ein großes Backblech mit Backpapier auslegen und die Müslimasse gleichmäßig darauf verteilen. Große Klumpen mit den Händen zerkleinern. Die Müslimasse bei max. 160 Grad Umluft im Backrohr (mittlere Schiene) für insgesamt 20–25 Minuten knusprig backen. Dabei regelmäßig wenden, etwa alle 5 Minuten.

Nach Ende der Backzeit 5 Minuten bei Restwärme ziehen lassen.

Die Müslimasse am Blech mindestens 30 Min. auskühlen lassen und sie anschließend in einer luftdichten Vorratsdose aufbewahren.

Somit ist dein leckeres Knusper-Granola für mehrere Wochen gesichert.

Apfel-freie Alternative: Statt Apfelmus eignet sich hervorragend die Zugabe von ca. 100 ml Olivenöl. Hier kann die Menge an Olivenöl variieren – die durchgemischte Masse sollte leicht glänzen, dann passt die Mischung perfekt.



Ideen für den süßen Hunger Zwischendurch

Fruchtige Crunchy-Granola-Smoothie-Bowl

1 Banane mit 1 Handvoll Himbeeren oder Erdbeeren pürieren und in einer Schüssel anrichten.
1 Handvoll hausgemachtes Crunchy-Granola drüberstreuen und mit ein paar frischen Beeren oder Apfelstückchen (je nach Bedarf) garnieren.
Bei Bedarf mit 1–2 EL Joghurt oder Joghurtalternative verfeinern.
Schmeckt herrlich und geht ganz schnell! Diese Smoothie-Bowl kann man natürlich nach Belieben abändern – auch pürierte Avocado mit Banane eignen sich besonders gut als Grundlage.

Avocado-Schoko-Creme

Zutaten für 1 Portion

1 kleine reife Avocado
½ reife Banane
2 TL Magerkakaopulver
1 Schuss Milch oder
Milchalternative
1 TL Honig
1 Prise Salz



Wusstest Du, dass Avocados am schnellsten mit einem Apfel reifen?

Einfach Avocados mit einem Apfel in eine Papiertüte legen. Der Apfel verströmt das Reifegas Ethylen und sorgt für eine schneller genießbare Avocado.

In das Gemüsefach des Kühlschranks gehören Avocados nur, wenn sie bereits reif sind.

Zubereitung

Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale kratzen.
Banane schälen und in kleine Stücke brechen, zur Avocado geben.
Kakaopulver, Milch, Honig und Salz hinzugeben und alles mit einem Pürierstab pürieren.
Creme in ein Dessertglas füllen und direkt genießen!



Rezepte für unterwegs oder fürs Büro

Auch wenn es schnell gehen muss – Proteine sollen eine Mahlzeit so gut wie immer begleiten.

Sie liefern die benötigten essenziellen Aminosäuren zum Wachstum und zur Erhaltung unserer Zellen und Gewebe wie Schleimhaut, Bindegewebe, Muskulatur und Knochen. Der Bedarf ist bei einer chronischen Darmentzündung höher.

Zum Streichen ...

Kürbiskernaufstrich

Tolle Proteinquelle und schnell selbst gemacht! Einfach lecker ohne künstliche Zusatzstoffe. Aufstriche eignen sich hervorragend für einen Schul- oder Bürosnack. Einfach Dein Gebäck nach Wahl damit bestreichen oder als Dip für geschnittene Rohkost verwenden.



Zutaten

- 250 g Topfen (oder Magertopfen)
- 1 Knoblauchzehe (je nach Verträglichkeit)
- Salz
- Pfeffer (je nach Verträglichkeit)
- 1,5 EL Kürbiskernöl
- Gehackte und geröstete Kürbiskerne (bei Bedarf)



Zubereitung

Topfen mit Salz, Pfeffer und gepresster Knoblauchzehe vermengen und gut durchrühren (dann wird der Aufstrich cremiger!). Danach das Kürbiskernöl beimengen. Als Topping eignen sich gehackte Kürbiskerne.

Tipp: Gerne kann man die Topfenmenge für den Aufstrich mit 2EL Skyr oder 2 EL griechischem Joghurt oder 2EL Buttermilch verfeinern, je nach Geschmack. Den Fettgehalt kann man somit selbst regulieren und gleichzeitig erhöht man den Eiweißanteil. Dieses Rezept kann nach Lust und Laune abgeändert oder ergänzt werden. Beispiele: fein geschnittene Schinken- oder Käsewürfel, kleine Paprikastücke, gehackte Essiggurken, geriebene Karotten bzw. Kren, etc.

Topfen-Eiaufstrich

Zutaten

250 g Topfen (oder Magertopfen)
2 EL Griechisches Joghurt oder Skyr
2 hart gekochte Eier
Salz

Pfeffer (je nach Verträglichkeit)

Fein gehackter Schnittlauch oder grüner Teil einer Frühlingszwiebel nach Belieben.

Alternativ kann auch frisches Basilikum verwendet werden.



Zubereitung

Topfen und griechisches Joghurt gut verrühren, die hart gekochten Eier fein hacken und untermengen. Mit Salz, Pfeffer und frischem Schnittlauch, Frühlingszwiebel oder Basilikum abschmecken.

Schneller Bohnenaufstrich (vegan)

Hülsenfrüchte haben einen hohen Gehalt an wertvollen pflanzlichen Proteinen, Ballaststoffen, B-Vitaminen, Eisen, Magnesium, Kalium und Zink. Das macht sie besonders wertvoll.

In fein passierter Form werden sie meist auch besser vertragen.

Zutaten für 4 Portionen

250 g Kidneybohnen aus der Dose

4 EL Wasser

1 gehackte Knoblauchzehe (je nach Verträglichkeit)

1 EL Olivenöl

½ TL Paprikapulver (edelsüß)

1 EL Tomatenmark

2 EL geröstete Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne

Salz, Kräuter

Etwas Zitronensaft



Zubereitung

Alle Zutaten in der Küchenmaschine mixen und nach Belieben abschmecken.

Die Basis für Deinen veganen Aufstrich können auch Linsen oder weiße Bohnen sein.

Aus Hülsenfrüchten lassen sich tolle und schmackhafte Aufstriche zaubern!

Ideal zur Vorbereitung oder für unterwegs ...

Getreidesalat mit Schafkäse

Zutaten für 3-4 Portionen

200 g Getreide roh (Quinoa, Amaranth, Hirse, Dinkel)

½ Salatgurke geschnitten

3-4 Stück Tomaten schneiden

1 Paprika geschnitten

1 kleiner roter Zwiebel fein gehackt (je nach Verträglichkeit)

1 Hand voll Oliven in Scheiben geschnitten

150 g Schafskäse oder Mozzarella

Für die Marinade:

Olivenöl

Essig (nach Wahl)

Salz

Kresse

Dijonsenf

Zitrone

1 gehackte Knoblauchzehe (je nach Verträglichkeit)



Zubereitung

Getreide nach Anleitung kochen, abtropfen lassen und beiseitestellen, auskühlen lassen.

In einer Schüssel alle Zutaten vermengen und mit dem Dressing vermengen.

Der Salat lässt sich auch wunderbar am Vorabend vorbereiten und kann am nächsten Tag als Mahlzeit für unterwegs mitgenommen werden.

Tipp: Um den Geschmack abzuändern, kann auch gerne Thunfisch, gebratener Räucherlachs oder gebratener Räuchertofu statt Käse verwendet werden.



Fruchtiger Kräuter-Quinoa-Salat mit Kreuzkümmel

Zutaten für 3–4 Portionen

200 g Quinoa
4 Frühlingszwiebeln
1 Fleischtomate, alternativ ½ Gurke oder beides
1–2 rote/gelbe Paprika
1 Handvoll Rosinen
Kreuzkümmel und Piment gemahlen
½ Bund frische Minze, ½ Bund Petersilie und
1 Bund Basilikum oder Kräuter nach Saison
Saft von 1,5 Zitronen und einer ½ Orange
Olivenöl
Salz, Pfeffer

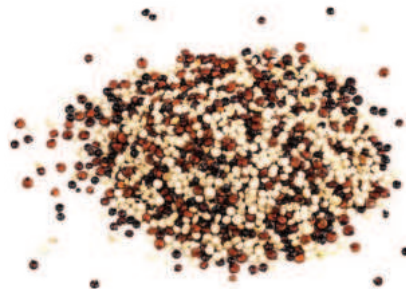


Wusstest Du, dass sogenannte Pseudogetreide proteinhaltig sind?

Sie leisten dadurch einen wertvollen Beitrag für eine bekömmliche Eiweißversorgung.

Zubereitung

Quinoa gut waschen (sonst schmeckt er bitter) und in der doppelten Menge Wasser mit Salz ca. 20–25 Minuten auf kleiner Flamme zugedeckt köcheln lassen. Anschließend 15 Minuten nachquellen lassen. Tomaten in kleine Würfel schneiden und/oder Gurke schälen und grob raspeln. Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Kräuter waschen, Blätter abzupfen und fein hacken. Abgekühlten Quinoa mit dem Gemüse, den Kräutern, Zitronen/Orangensaft und den Gewürzen vermischen und mit reichlich Olivenöl übergießen, sodass es schön glänzt. Kalt stellen und 1–2 Stunden durchziehen lassen.



Nimm Dir Zeit und koch was Feines ...

Rote Linsensuppe

Zutaten für 3-4 Portionen

- 200 g Rote Linsen (2 Messbecher)
- 3-4 Karotten
- 1 Zwiebel oder alternativ 1 Fenchel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stk. Ingwer gerieben, ca. haselnussgroß
- 1 EL Butterschmalz oder Öl
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- Etwas gemahlener Zimt und Nelke
- 1-1,25 l Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Koriandergrün oder Petersilie
- 1-2 EL Zitronen- oder Limettensaft



Zubereitung

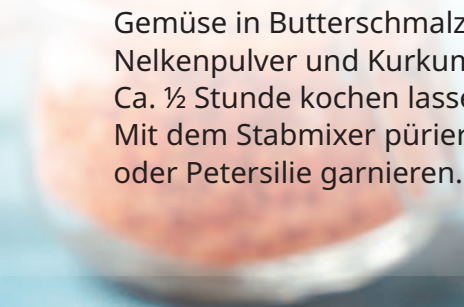
Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen.

Zwiebel/Fenchel, Knoblauchzehe, Ingwer und Karotten schälen und grob schneiden.

Gemüse in Butterschmalz mit den restlichen Zutaten anbraten. Linsen, Kreuzkümmel, Zimt und Nelkenpulver und Kurkuma hinzufügen und mit Gemüsebrühe aufgießen.

Ca. ½ Stunde kochen lassen, bis das Gemüse weich ist und anschließend die Suppe pürieren.

Mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und dem Limettensaft würzen und mit Koriander oder Petersilie garnieren.



Pikantes Reiscongee

Zutaten für 4 Portionen

100 g Naturreis

1000 ml Wasser

3–4 Ingwerscheiben

500 g Gemüse der Saison: Karotten, Rettich, Zucchini, Pilze, Fisolen, Kürbis, Spinat etc.

Einige Stängel Lauch- oder Frühlingszwiebeln in feine Ringe geschnitten

Salz, Pfeffer, Tamarisauce, Kurkuma

Etwas Sesam- oder Leinöl

Als Garnitur: Frische Kräuter oder Sprossen, Sesam, Sonnenblumenkerne, Esskastanien etc.

Zubereitung

Reis im Verhältnis 1:10 mit heißem Wasser aufkochen und einige Scheiben Ingwer und etwas Salz hinzufügen.

Ca 1–2 Stunden auf ganz kleiner Flamme köcheln bis der Reis zerkocht ist.

Ingwer entfernen.

Gemüse putzen, klein schneiden und in etwas Wasser weich dünsten und mit Salz, Pfeffer und Kurkuma oder Tamarisauce würzen.

FrISCHE Kräuter fein schneiden und hinzufügen
Reiscongee mit Gemüse vermischen und mit Frühlingszwiebeln, Kräutern und Samen bestreuen.



Getränke

Hausgemachte Limo



Früchtetee oder Kräutertee in größerer Menge (am besten gleich 1-2 Liter) zubereiten und abkühlen lassen. Nach Belieben mit Zitrone, Limette, Basilikum, Rosmarin, Gurkenscheiben, Beeren oder anderen Früchten verfeinern und genießen.

Deiner Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Um die Limo etwas zu süßen, kann etwas direkt gepresster Fruchtsaft oder 100 % Fruchtsaft hinzugefügt werden. An heißen Sommertagen mit ein paar Eiswürfel servieren und genießen!

Tipp: Wenn es für Dich allein schneller gehen soll, einfach einen Teebeutel mit 30–50 ml heißem Wasser ziehen lassen. Währenddessen Zitrone oder Orange pressen. Beutel ausdrücken und entsorgen, frisch gepressten Saft hinzufügen und mit 200 ml Wasser (mit oder ohne Kohlensäure) aufgießen. Mit Eiswürfel genießen!

Isotones Getränk

Um Deinen Körper in Zeiten mit erhöhtem Flüssigkeitsverlust (z.B. wegen anhaltender Durchfälle) optimal zu versorgen, kannst Du Dir isotonische Getränke schnell selbst zubereiten:

60 ml Fruchtsirup Bio
1 flacher TL Salz
940 ml Wasser



Information und Austausch für CED-Betroffene

Österreichische Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung

www.oemccv.at

CED-Kompass / eine Initiative der ÖMCCV

www.ced-kompass.at

CED-Initiative Österreich

www.darmplus.at

Verband der Österreichischen Diätologen

www.diaetologie.at

Informationen zu Diätolog*innen findest Du auch auf der Seite des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK)

www.gesundheit.gv.at/gesundheitsleistungen/berufe/therapie-beratung/diaetologe

Hinweis: Dieses Ernährungsbooklet ersetzt nicht die Beratung durch medizinisches Fachpersonal!

Stand der Information: Oktober 2023