

Ernährung

bei Morbus Crohn
und Colitis ulcerosa



abbvie
care

Vorwort

«Gut essen heisst gut leben», dieser Satz gilt auch dann, wenn bei Ihnen die Diagnose einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung (Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa) gestellt wurde. Obgleich es derzeit keine Heilung für diese Erkrankungen gibt, kann in den meisten Fällen neben der medikamentösen Therapie und Anpassungen des Lebensstils auch durch eine gezielte Ernährungstherapie der Krankheitsverlauf günstig beeinflusst werden und Mangelerscheinungen oder eine Gewichtsabnahme verhindern. Dies wiederum kann helfen ein beschwerdefreies und gesundes Leben zu führen.

Da Nähr- und Schadstoffe in direktem Kontakt zur Dün- und Dickdarmschleimhaut stehen, kann die «richtige» Auswahl von Lebensmitteln zum Zurückgehen von Beschwerden beitragen und helfen im günstigen Fall, eine Beschwerdefreiheit («Remission») zu erreichen. Höchstwahrscheinlich spielt die Ernährung auch eine grosse Rolle in der Entstehung der chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, klare Beweise hierfür stehen derzeit jedoch noch aus.

Von ärztlicher Seite ist neben einer regelmässigen klinischen und evtl. endoskopischen (Darm-/Magenspiegelung) Kontrolle auch eine Überwachung der sogenannten Resorptionsparameter (Eisen, Zink, B-Vitamine, Folsäure, u.a.) notwendig um allfällige Mängel zu erkennen und zu ersetzen. Weiterhin werden in der Regel auf eine Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) und andere Nahrungsmittelunverträglichkeiten (z. B. Lactose) getestet und entsprechende Ernährungsempfehlungen abgegeben. Das Auslassen bestimmter Lebensmittelgruppen (Eliminationsdiäten) sollte hierbei nur unter ärztlicher und ernährungstherapeutischer Begleitung durchgeführt werden.

Allgemein kann festgehalten werden, dass in der beschwerdefreien Zeit eine ausgewogene, Ihren Wünschen und Bedürfnissen angepasste Ernährung sinnvoll ist. Während eines Schubs der Erkrankung oder bei Beschwerden wie z.B. Bauchschmerzen und Durchfällen ist eine Anpassung der Ernährung sinnvoll. Eine zweifelsfrei bewiesene Diät existiert derzeit nicht und wir empfehlen stets eine individuelle Ernährungstherapie.

In speziellen Fällen z. B. bei sehr ausgeprägtem Befall oder einem sogenannten «Kurzdarmsyndrom» oder auch Stenosen (Verengungen des Darmes) bei Morbus Crohn existieren spezielle Diätempfehlungen.

Neben der ärztlichen Betreuung sollte möglichst immer auch eine Anbindung an eine qualifizierte Ernährungsberatung erfolgen oder – im Idealfall – eine gemeinsame Betreuung gewähr-

leistet sein. In unserer langjährigen gastroenterologischen und ernährungsmedizinischen Arbeit konnten wir bei vielen Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen wertvolle Erfahrungswerte sammeln und möchten mit dieser Broschüre hierzu einen Überblick geben. Wir sind zudem auch jederzeit gerne bereit persönlich spezielle Fragen zur Ernährung zu beantworten.

Wir wünschen Ihnen eine beschwerdefreie und genussvolle Zeit!



Dr. med. M. Wilhelmi
central-praxis@hin.ch




D. Studerus
Ernährungsberaterin BSc SVDE
info@foodonrecord.com





Ernährung bei CED: individuell und ausgewogen 06

Ernährung in der schubfreien Zeit	07
Ernährung während des Schubs	07
Gesunde Ernährung: ausgewogen und abwechslungsreich	08
Ausgewogene Mahlzeitengestaltung	09



Besonderheiten der Ernährung: Schub und Komplikationen 10

Mangelernährung keine Chance geben	12
Besondere Ernährungsformen	12
Ernährung bei Komplikationen	13



Getränke 14

Trinken: Basis der gesunden Ernährung	15
---------------------------------------	----



Früchte, Gemüse und Hülsenfrüchte 16

Gesunde Frische: reichlich wichtige Inhaltsstoffe!	18
Nahrungsfasern: unverdaulich, aber nützlich	19



Getreide und Kartoffeln 20

Kohlenhydrate: wichtiger Nährstoff	21
Volle Kraft aus Getreide und Kartoffeln	21



Milch und Milchprodukte 22

Kalzium für gesunde Knochen	23
Lactoseintoleranz: wenn Milchzucker Beschwerden macht	23



Fleisch, Wurst und Eier 24

Proteine für mehr Energie	25
---------------------------	----



Fisch 26

Omega-3-Fettsäuren: natürlicher Entzündungshemmer	27
---	----



Fette und Öle 28

Fette und Öle: bewusst auswählen und nach Verträglichkeit verwenden	29
---	----



Zucker 30

Süsse Versuchung	31
------------------	----



Salz, Kräuter und Gewürze 32

Raffinierte Würze durch frische Kräuter	33
Salz ist wichtig	33
Mangelernährung, gut zu wissen bei CED	34



Zusatzwissen 36

Keimarme Kost: Zubereitung und Verarbeitung von Lebensmitteln	37
---	----



Weitere Informationen 38



Ernährung bei CED*:

individuell und
ausgewogen



*CED: Chronisch entzündliche Darmerkrankung

Ernährung in der schubfreien Zeit

«Die» CED-Diät gibt es nicht. Für Menschen mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa ist es wichtig, die eigene Ernährung auf die Krankheitsaktivität und eventuelle Komplikationen abzustimmen sowie darauf, was individuell bekömmlich ist. Der behandelnde Arzt oder eine qualifizierte Ernährungsberatung sind die richtigen Ansprechpartner für alle Fragen rund um die Ernährung. Grundsätzlich muss zwischen der Ernährung in schubfreien und in Phasen mit Krankheitsaktivität unterschieden werden. In der beschwerdefreien Zeit sollte sich die Lebensmittelauswahl an einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung orientieren. Sie trägt zur Gesundheit bei, steigert das allgemeine Wohlbefinden und versorgt den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen. Individuelle Unverträglichkeiten sollten dabei berücksichtigt werden. Die Energiezufuhr sollte so ausgewählt sein, dass es nicht zu einer Gewichtsabnahme kommt.

Ernährung während des Schubs

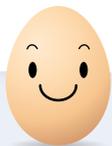
Während eines Entzündungsschubs kann eine Ernährungsanpassung dazu beitragen die Beschwerden zu lindern. Nach jeder Mahlzeit wird der Magen-Darm-Trakt in Bewegung versetzt, um die Nahrung vom Magen durch den Darm hindurch zu bewegen. Die sogenannte Peristaltik kann unterschiedlich stark ausfallen und ist auch abhängig von der Zusammensetzung der Mahlzeiten. Gemüse, Früchte und Vollkornprodukte tragen durch den Gehalt an Nahrungsfasern zu einer stärkeren Peristaltik bei, was Schmerzen und Durchfall verschlimmern kann. Auch führen nahrungsfaserhaltige Lebensmittel zu einer größeren Stuhlmenge, was während eines Schubes ebenso zu mehr Beschwerden und Flüssigkeitsverlusten beiträgt.



Gesunde Ernährung: ausgewogen und abwechslungsreich

In der schubfreien Zeit ist es auch bei CED empfohlen, sich abwechslungsreich und ausgewogen zu ernähren. Achten Sie in dieser Zeit auf ausreichend Eiweiss sowie Gemüse und Früchte. Dies wird in der Regel gut vertragen.

Während eines Schubes werden aber Gemüse und Obst nicht so gut toleriert, weshalb diese weggelassen werden dürfen. Um einem Gewichtsverlust und einer Eiweissmangelernährung vorzubeugen ist es empfehlenswert, den freien Platz auf dem Teller mit Kohlenhydratbeilagen und eiweisshaltigen Lebensmitteln zu belegen.



Eher gut verträglich

Zubereitungsarten:

Kochen, Dünsten, Dämpfen, leichtes Anbraten im Ofen oder in der Mikrowelle, Garen, Grillieren



Eher nicht gut verträglich

Zubereitungsarten:

Frittieren, Panieren, stark Anbraten

Ausgewogene Mahlzeitengestaltung

Optimale Mahlzeitengestaltung während des Schubes und bei wenig Appetit.



Quelle: Grafiken Tellermodell, adaptiert für CED / ME; von Tellermodell SGE 2014



Besonderheiten der Ernährung: Schub und Komplikationen



Besonders wichtig während eines Krankheitsschubs ist es, den Körper mit ausreichend Flüssigkeit, Kalorien und Nährstoffen zu versorgen. Die genaue Vorgehensweise hinsichtlich der Ernährung in dieser Phase oder bei Komplikationen sollte umfassend mit dem behandelnden Arzt und/oder einer qualifizierten Ernährungsberaterin erörtert werden.

Es ist nicht ungewöhnlich, dass während eines Schubes der Appetit vorübergehend geringer wird oder ganz fehlt. Dies hängt mit der Entzündung zusammen und normalisiert sich nach dem Schub wieder.

Bei einer Entzündung des Darmes können mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt die Nährstoffaufnahme erleichtern, da sie weniger Darmbewegung auslösen als wenige, aber grosse Mahlzeiten. Wählen Sie dabei leicht verdauliche und gegebenenfalls auch weiche gekochte Lebensmittel, die von Ihnen erfahrungsgemäss gut vertragen werden. Kartoffeln, Reis oder Teigwaren mit Poulet, Fisch oder Eispeisen sind für viele Patienten in dieser Phase gut verträglich. Es ist normal, während eines Schubes nur wenige, aber dafür gut verträgliche Lebensmittel zu essen, vertrauen Sie hier auf Ihr Gespür.

Während eines Schubes kann die Reduktion der Nahrungsfasermenge zu einer Linderung der Schmerzen beitragen und

den Durchfall mindern. Vollkornprodukte, Nüsse, Kerne, Samen und Hülsenfrüchte sind darum während einer Entzündungsphase nicht empfehlenswert. Ebenso sollten Gemüse und Früchte (auch in gekochtem Zustand) nur in kleinen Mengen gegessen werden, da sie die Stuhlmenge wesentlich beeinflussen, was zu zusätzlichen Beschwerden führen kann. Dasselbe gilt für Koffein. Grundsätzlich dürfen die erwähnten Lebensmittel während einer Entzündung auch komplett gemieden werden – lassen Sie sich da auch von Ihrem «Bauchgefühl» leiten.

Bei Morbus Crohn kann während eines Schubes auch die Toleranz für Milchzucker (Lactose) und Fett vermindert sein. Symptome davon sind sehr starke Blähungen und übelriechende Winde sowie Durchfall. Diese Beschwerden sind mit den Beschwerden eines Schubes sehr ähnlich und lassen sich nicht immer eindeutig identifizieren. Besprechen Sie den Einsatz von lactosefreien Milchprodukten und MCT Fetten (mehr dazu auf Seite 23 und 29) mit einer qualifizierten Ernährungsberatung.

Nach Abklingen eines Entzündungsschubs ist ein individueller Kostaufbau bis zum Übergang zur vollwertigen Ernährung notwendig. Besprechen Sie sich am besten mit einer qualifizierten Ernährungsberatung.

Mangelernährung keine Chance geben

In einer Entzündungsphase hat der Körper einen erhöhten Nährstoff- und Flüssigkeitsbedarf. Die Entzündung des Darms mindert jedoch die Nährstoffaufnahme. Durchfälle führen zu Flüssigkeitsverlust. Auch Medikamente können einen Einfluss auf die Aufnahme von Nährstoffen haben. Gleichzeitig können Schmerzen, Übelkeit oder Appetitlosigkeit das Essen wesentlich erschweren. So kann es auch zu einer Unterversorgung mit Energie, Eiweiss und Mikronährstoffen kommen. Einem Gewichtsverlust oder einer Mangelernährung muss daher rechtzeitig entgegen gewirkt werden.



Besondere Ernährungsformen

Reicht die Umstellung auf besonders leicht bekömmliche Speisen nicht aus, um Mangelzuständen vorzubeugen, stehen unterschiedliche weitere Ernährungsformen zur Verfügung. Energie- und eiweissreiche Trinknahrungen können die Nährstoffaufnahme im Dünndarm erleichtern, da die enthaltenen Nährstoffe bereits aufgespalten sind. Auch in der Schubphase sind Trinknahrungen daher gut verträglich. Reicht diese Option nicht aus, kann die Nahrungszufuhr über eine Dünndarm- oder Magensonde (enterale Ernährung) erfolgen. In seltenen Fällen, wenn die Erkrankung besonders aktiv ist oder schwere Komplikationen (z.B. ausgeprägtes Fistelleiden oder Verengungen des Darms) vorliegen, kann eine Infusionstherapie (parenterale Ernährung) notwendig werden. Die Nährstoffaufnahme erfolgt dabei unter Umgehung des Magendarmtraktes über eine Infusionslösung. Darüber hinaus kann ein Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen durch Nahrungsergänzungen ausgeglichen werden. All diese Ernährungsformen sollten nur mit ärztlicher Beratung erfolgen.

Ernährung bei Komplikationen

Neben einem Schub können auch Komplikationen Einfluss auf die Ernährung nehmen. Dazu gehört z.B. das Kurzdarm-Syndrom. Es kann entstehen, wenn krankheitsbedingt grössere Teile des Dünndarms entfernt werden müssen. In Folge tritt häufig Durchfall oder ein Mangel der Nährstoffe auf, welche im entfernten Dünndarmabschnitt eigentlich in den Körper aufgenommen werden.

Bei Engstellen im Darm (Stenosen) können Ballaststoffe zu Beschwerden führen. Je nach Ausprägung der Stenose sollte auf Nahrungsfaserreiche und grobfaserige Lebensmittel verzichtet werden. Damit können Schmerzen gelindert und ein Darmverschluss vermieden werden. Folgende Lebensmittel sind bei Stenosen und Strikturen nicht empfehlenswert: Nüsse, Kerne und Samen, Blattspinat, Spargeln, Zitrusfrüchte, Ananas und Trauben. Grosse Mengen Rohkost, Blattsalate, Vollkornprodukte und blähende Speisen sollen ebenso vermieden werden.

Wird ein künstlicher Darmausgang (Stoma) angelegt, muss die Ernährung individuell angepasst werden. Nach Anlage des Stomas ist ein langsamer Kostaufbau notwendig. Besonders wichtig ist es, Flüssigkeits- und Elektrolytverluste auszugleichen.





Getränke

Alkohol: ein Gläschen in Ehren?

Ein generelles Alkoholverbot für Menschen mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa gibt es nicht. Unabhängig von der CED ist jedoch nur ein gelegentlicher, geringer Alkoholkonsum empfehlenswert. Während eines Schubs sollte gänzlich auf alkoholische Getränke verzichtet werden. Erkundigen Sie sich auch bei Ihrem Arzt, ob es zu Wechselwirkungen zwischen Ihren Medikamenten und Alkohol kommen kann. Ob Alkohol, mit Mass genossen, und welche alkoholischen Getränke vertragen werden, muss individuell ausprobiert werden.



Eher gut verträglich



Getränke:

Tee und Kaffee, Getreidekaffee, säurearmer Fruchtsaft (Multifruchtsaft, Traubensaft, verdünnte Smoothies), stilles Mineralwasser

Eher nicht gut verträglich



Getränke:

Säurehaltige Säfte (z. B. Orangen-, Johannisbeer- und Grapefruitsaft), Sauerkrautsaft, kohlenstoffreiches Wasser, starker Kaffee, eisgekühlte Getränke, hochprozentiger Alkohol

Trinken: Basis der gesunden Ernährung

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist die Basis einer gesunden Ernährung. Ein Erwachsener benötigt 1,5 bis 2 Liter pro Tag. Durch eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung kann der Flüssigkeitsbedarf wesentlich gesteigert sein, z. B. bei andauernden Durchfällen. Auch nach Anlage eines künstlichen Darmausgangs ist der Flüssigkeitsbedarf erhöht. Die Trinkmenge des Trinkens muss daher individuell entsprechend des Erkrankungsverlaufs angepasst werden. Tritt während eines Schubes ein rascher Gewichtsverlust auf, kann ein Flüssigkeitsverlust

dafür verantwortlich sein. In diesem Falle kann die Flüssigkeitsaufnahme durch isotonische oder leicht hypotone Getränke optimiert werden.

Mineralwasser – bei CED am besten ohne Kohlensäure – eignet sich besonders gut als Getränk und versorgt den Körper je nach Sorte gleichzeitig mit wichtigen Mineralstoffen. Starker Kaffee oder Tee wiederum regen die Darmbewegung an und können sich daher ungünstig auf Durchfälle auswirken.



Früchte, Gemüse und Hülsenfrüchte



Eher gut verträglich



Früchte:

Gut ausgereift oder als Kompott:
Bananen, Blaubeeren, Erdbeeren,
Heidelbeeren, Himbeeren,
Melonen, Kiwis, Mango, Papaya,
Trauben

Gemüse:

Aubergine, Blattsalate, Brokkoli,
feine Erbsen, Fenchel, grüne
Bohnen Gurke (ohne Schale),
Karotten, Krautstil, Kürbis, Pak
Choi, Peperoni (ohne Schale),
Pastinake, Sellerie, Spinat,
Süßkartoffeln, Tomaten, Zucchini

Eher nicht gut verträglich



Früchte:

Unreife Früchte mit harter
Schale, Kernobst (Apfel, Birne),
Steinobst (Kirsche, Zwetschge),
Zitrusfrüchte, Trauben, Dörrobst

Gemüse:

Grosse Mengen Rohkost, alle
Kohlsorten (Sauerkraut, Blumen-
kohl, Weisskohl, Rotkohl, Rosen-
kohl, Wirz), Zwiebeln, Knoblauch
& Lauch, Chicorree, Rettich,
Radieschen, Pilze

Hülsenfrüchte:

Führen häufig zu Blähungen!



Gesunde Frische: reichlich wichtige Inhaltsstoffe!

Gemüse, Früchte und Salat sind ein wesentlicher Lieferant von Mikronährstoffen, Nahrungsfasern sowie sekundären Pflanzenstoffen. Sie werden für viele wichtige Körperfunktionen gebraucht. Unser Körper kann diese Substanzen nicht selbst produzieren und die meisten auch nicht langfristig speichern. Daher ist es wichtig, dass wir diese Stoffe täglich zu uns nehmen. Fünf Portionen Früchte und Gemüse pro Tag sind für eine gesunde Ernährung empfehlenswert. Eine Portion entspricht etwa einer Hand voll. Jedoch ist die Verträglichkeit bei CED sehr verschieden und längst nicht alle Menschen mit CED vertragen die empfohlenen Mengen dieser Lebensmittel. Hier ist weniger manchmal auch mehr! Dennoch ist es empfehlenswert täglich mehrmals eine gut verträgliche Menge Gemüse und/oder Obst zu essen.

In unserem Körper entstehen jeden Tag sogenannte freie Radikale, z. B. durch verschiedene Stoffwechselläufe. In einem gewissen Mass werden sie vom Organismus auch benötigt, u. a. bei der Abwehr von Bakterien und Viren. Bei Entzündungsprozessen im Körper – wie sie sich auch bei CED zeigen – können jedoch zu viele freie Radikale entstehen und Schaden anrichten. Sie können Zellmembranen angreifen und einen Stoffwechselprozess in Gang setzen, bei dem entzündungsfördernde Fettsäuren entstehen. Antioxidantien fangen freie

Radikale ab und machen sie unschädlich. Dadurch werden sowohl Schäden durch die freien Radikale als auch die Bildung der entzündungsfördernden Fettsäuren vermindert. Gemüse und Obst enthalten Substanzen, die antioxidativ wirken und damit auch zur Erhaltung der Gesundheit beitragen.

Bestimmte Früchte- und Gemüsesorten können eine blähende sowie abführende Wirkung haben. Diese wird hauptsächlich durch das Kochen, aber auch Schälen und Kleinschneiden, gemindert. Dennoch gibt es einige Sorten, die besonders häufig Beschwerden verursachen (siehe nicht so gut verträgliche Sorten) und bei CED durch bekömmliche Alternativen ersetzt werden können. Beobachten Sie Ihre Verträglichkeit und sprechen Sie sich im Zweifel auch mit einer qualifizierten Ernährungsberatung ab. Auch bei einem Schub kann es sinnvoll sein, diese Lebensmittelgruppe vorübergehend ganz zu meiden, oder Gemüse als Suppe und Obst als Kompottpuree zu bevorzugen.



Nahrungsfasern: unverdaulich, aber nützlich

Nahrungsfasern sind unverdauliche Kohlenhydrate. Sie sind ausschliesslich in pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten und haben viele nützliche Eigenschaften: Sie erhöhen die Speichelsekretion während des Verdauungsvorgangs, führen zu einer besseren Sättigung und regen die Darmtätigkeit an. Allgemein bekannt ist, dass Getreide und Getreideprodukte, insbesondere Vollkorn, einen hohen Nahrungsfasergehalt haben. Gemüse und Früchte sind jedoch ebenso wichtige Nahrungsfasernlieferanten in unserer Nahrung.

Menschen mit CED müssen Nahrungsfasern nicht grundsätzlich meiden. Kommt es allerdings zu Verengungen des Darms, kann es nötig werden, die Nahrungsfasermenge zu reduzieren und die Zubereitungsart von Obst und Gemüse anzupassen (schälen, Kerne entfernen, kleinschneiden und weich garen).

Frisch oder tiefgekühlt?

Saisonale Früchte und Gemüse aus der Region sind immer eine gute Wahl. Aber auch Tiefkühlprodukte stellen eine gute Alternative dar. Sie werden in der Regel bereits kurz nach der Ernte schockgefrostet und licht- sowie luftdicht verpackt. Dadurch bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten.



Getreide und Kartoffeln

Gut verträglich



Getreideprodukte:

Amaranth, Buchweizen, Dinkel, Hafer, Hirse, Mais (Polenta), Quinoa, Reis, Teigwaren, (auch als Mehl oder feine Flocken)

Backwaren:

Brot, Zopf, fein gemahlene Vollkornbrot, Zwieback, Toast, Knäckebrot, Gebäck (wie Löffelbiscuit, Petit Beurre, Cake, Gugelhopf)

Kartoffeln:

Zubereitet als Salzkartoffeln, Kartoffelstock, Gschwelli, Folienkartoffeln, Pommes duchesse, Kartoffelgratin oder Knödel

Eher nicht gut verträglich



Getreideprodukte:

Grob geschrotete Vollkornprodukte, ganze Körner, Frischkornmüsli, fertige Müeslimischungen, grosse Mengen Weizen

Backwaren:

Pumpernickel und grobe Vollkornbrote, sehr fettreiche Backwaren (wie Torten, Blätterteiggebäck, frittierte Backwaren)

Kartoffeln:

Zubereitet als Pommes frites, Bratkartoffeln, Kartoffelplätzchen, Kroketten, Rösti, Kartoffelsalat mit Mayonnaise

Kohlenhydrate: wichtiger Nährstoff

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken und auch Kartoffeln haben einen hohen Anteil an Kohlenhydraten und sind daher wichtige Energielieferanten. Alle Kohlenhydrate sind eigentlich Zucker. Sie unterscheiden sich jedoch in Ihrer chemischen Struktur. Für die ausgewogene und gesunde Ernährung sollten sogenannte langkettige Kohlenhydrate aus Stärke bevorzugt werden, wie sie in Kartoffeln, Getreide und Getreideprodukten, aber auch Reis enthalten sind. Sie müssen vor der Verwertung vom Körper erst aufgespalten werden und stehen daher nicht sofort als Energielieferant zur Verfügung. Der Blutzuckerspiegel wird durch sie nur langsam erhöht.

Anders ist dies bei Trauben-, Frucht-, Haushalts-, Malzzucker, den sogenannten kurzkettigen Kohlenhydraten. Sie gehören zu den schnell verfügbaren Kohlenhydraten, die den Blutzucker rasch ansteigen lassen und darum schnell Energie liefern.

Menschen mit CED haben keinen erhöhten Bedarf an Kohlenhydraten. Soll jedoch eine Gewichtszunahme erreicht werden, kann der Anteil dieses Nährstoffes in der Nahrung erhöht werden.

Volle Kraft aus Korn und Kartoffeln

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln sind ein wichtiger Bestandteil einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Sie enthalten viele Vitamine, Mineral-, sekundäre Pflanzenstoffe sowie Nahrungsfasern.

Diese wichtigen Nährstoffe befinden sich vor allem in den Randschichten und im Keimling von Getreidekörnern, der Bereich, der bei Weissmehl entfernt wird. Für Menschen mit CED sind Vollkornprodukte mit fein gemahlenem Getreide oft besser verträglich als mit grob geschroteten oder ganzen Körnern. Darüber hinaus gehören Vollkornprodukte und auch Kartoffeln neben Hülsenfrüchten zu den pflanzlichen Eiweisslieferanten in unserer Nahrung. Doch aufgepasst: Dunkler Teig oder Körner bedeutet nicht immer Vollkorn. Viele dunkle Brotsorten sind z.B. mit Malz eingefärbt. Weissmehlprodukte haben oft Körner auf der Kruste. Auch klangvolle Namen wie Fitnessbrötchen oder Mehrkornbrot bezeichnen nicht unbedingt Vollkornprodukte. Fragen Sie Ihren Bäcker nach Vollkornprodukten.



Milch und Milchprodukte



Eher gut verträglich

Milchprodukte:

Milch, fermentierte Milchprodukte (z. B. Joghurt, Dickmilch, Buttermilch, Kefir, Sauermilch), Quark, Rahm in kleinen Mengen, milde Käsesorten (wie Tilsiter, Emmentaler Rahmkäse, Brie, alle Frischkäse)



Eher nicht gut verträglich

Milchprodukte:

Rahm in grossen Mengen, Crème fraîche, Crème double, Schimmelkäse (z. B. Gorgonzola, Roquefort)

Kalzium für gesunde Knochen

Milch und Milchprodukte enthalten viel Kalzium, den mengenmässig wichtigsten Mineralstoff in unserem Körper. Kalzium ist am Knochenaufbau beteiligt und spielt auch bei der Blutgerinnung eine Rolle. Bei einer ausgewogenen gesunden Ernährung sind zwei bis drei Portionen Milch und Milchprodukte täglich, z. B. Joghurt, Quark oder Käse, ideal. Während einer Behandlung mit Kortikoiden sollte besonders auf eine ausreichende Kalziumzufuhr geachtet werden, da die Therapie Osteoporose, also einen vermehrten Knochenabbau, fördern kann. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob und in welcher Form ergänzend eine Osteoporose-Prophylaxe durchgeführt werden soll.

Rohmilchprodukte

Um Bakterieninfektionen (insbesondere durch Listerien) zu vermeiden, sollten Menschen mit CED unter einer immunsuppressiven Therapie auf den Genuss von Rohmilch und Rohmilchprodukten verzichten.

Lactoseintoleranz: wenn Milchzucker Beschwerden macht

Die Entzündung des Darms bei CED kann zu einer Milchzuckerunverträglichkeit (Lactoseintoleranz) führen. Das Enzym Lactase wird in der Dünndarmschleimhaut gebildet und hat die Aufgabe, Milchzucker zu spalten, sodass er vom Körper aufgenommen werden kann. Ist der Darm entzündet, wird weniger Lactase produziert, und der Milchzucker kann nicht gespalten werden. Eine Lactoseintoleranz macht sich durch Durchfall, Blähungen und Bauchschmerzen bemerkbar. Der Arzt kann sie durch einen Test feststellen. Sämtliche Käsesorten (auch Feta oder Weichkäse, alle Hartkäse) und auch Butter enthalten nur geringe Mengen Lactose. Die können daher bei einer Lactoseintoleranz problemlos toleriert werden. In der Regel ist es daher ausreichend Milch, Joghurt und Quark durch lactosefreie Kuhmilchprodukte zu ersetzen. Auch Sojamilch, oder Mandelmilch wären lactosefreie Varianten, enthalten aber deutlich weniger Nährstoffe wie lactosefreie Kuhmilch und können Blähungen verursachen. Ist ein Krankheitsschub vorbei, wird auch Milchzucker häufig wieder vertragen.



Fleisch, Wurst und Eier



Gut verträglich

Fleisch:

Geflügel, Kalb, Rind oder Schweinefleisch, Wild, Lamm oder Kaninchen, eher magere Fleischstücke mit moderater Fettmenge zubereitet

Fleischprodukte:

Braten, gekochter Schinken, Trockenfleisch, Aufschnitt, Wurst in angepassten Mengen

Ei:

Zubereitet als Rührei, Omelette, gestocktes Ei



Eher nicht gut verträglich

Fleisch:

Geräucherte, gepökelte, panierte Fleischstücke in grossen Mengen, sehr fettreiche Fleischstücke

Fleischprodukte:

Geräucherte und sehr fettreiche Wurstsorten (Salami, Landjäger) in grossen Mengen

Ei:

Grosse Mengen hart gekochter Eier oder Spiegelei, Mayonnaise

Proteine für mehr Energie

Fleisch, Fleischprodukte, Milchprodukte und Eier liefern zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und besonders Spurenelemente wie Eisen und Zink sowie Vitamin B₂, B₆ und B₁₂. Zwei- bis dreimal Fleisch in der Woche deckt den Bedarf an diesen Nährstoffen bereits gut ab. Vegetarische Mahlzeiten mit Milchprodukten oder Eiern als Eiweisslieferant sind eine gute Alternative. Das in diesen Lebensmitteln enthaltene Eiweiss ist neben dem Aufbau von Körpermasse (insbesondere auch Muskeln) auch an einem funktionierenden Immunsystem beteiligt. Ist die Darmschleimhaut entzündet, werden grössere Mengen Protein ausgeschieden.

Für Menschen mit CED ist es daher wichtig, genug Proteine mit der Nahrung aufzunehmen um eine Eiweissmangelernährung zu verhindern. Während eines Schubes kann auch die Verträglichkeit von eiweisshaltigen Lebensmitteln eingeschränkt sein. Auch hier bieten Trinknahrungen einen sinnvollen Ersatz.





Fisch

Eher gut verträglich



Fisch:

Fast alle Fischarten (z. B. Forelle, Hecht, Zander, Rotbarsch, Kabeljau, Scholle, Seelachs, Heilbutt) fettarm zubereitet (z. B. gekocht, grilliert, gedünstet oder geschmort)

Eher nicht gut verträglich



Fisch:

Fetter Fisch (z. B. Aal, Lachs, Karpfen oder Makrele), eingelegter Fisch in Marinade oder Öl, frittiertes, paniertes oder geräucherter Fisch, fertige Fischsalate

Omega-3-Fettsäuren: natürlicher Entzündungshemmer

Fisch ist reich an Jod und Selen, diese Stoffe sind z. B. wichtig für die Schilddrüsenfunktion. Vor allem Kaltwasserfische haben darüber hinaus einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Studien weisen darauf hin, dass die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren als Arzneimittel einen positiven Effekt auf die Symptomatik von CED haben kann. Dieser scheint bei Colitis ulcerosa

ausgeprägter zu sein als bei Morbus Crohn. Eine generelle Empfehlung, Omega-3-Fettsäuren einzunehmen, gibt es jedoch nicht. Empfehlenswert für Menschen mit CED ist es jedoch, zweis- bis dreimal wöchentlich Fisch zu essen. Frischer Fisch auf dem Speiseplan ist am besten, doch auch Konserven oder Tiefkühlprodukte können eine Alternative sein.

Kaltwasserfische

Fische aus kalten Meeren werden als Kaltwasserfische oder auch als fetter Seefisch bezeichnet. Doch obwohl fetter Fisch bei CED teilweise zu Verdauungsproblemen führt, wird er wegen seiner Fettsäuren benötigt. Sollten Sie fetten Fisch nicht tolerieren, stellt Rapsöl eine andere gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren dar. Wenn auch diese nicht ganz identisch sind, wie diese aus Fisch. Wichtig ist hierbei besonders, auf eine fettarme Zubereitung zu achten. Kaltwasserfische enthalten einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren in ihren Zellmembranen. Die Omega-3-Fettsäuren machen die Zellen flexibler und ermöglichen den Fischen so das Überleben in kalten Gewässern.





Fette und Öle

Fettfehlverdauung

Bei Menschen mit CED kann es zu einer Fettverdauungsstörung kommen. Die Folge sind sogenannte Fettstühle, bei denen vermehrt Fett ausgeschieden wird. Ist dies der Fall, sollten die herkömmlichen Fette in der Nahrung reduziert und durch leicht resorbierbare MCT*-Fette ersetzt werden. Produkte mit MCT*-Fetten sind in Reformhäusern und in der Apotheke erhältlich.

Fette und Öle: bewusst auswählen und nach Verträglichkeit verwenden

Fette und Öle sind wichtige Energielieferanten und werden vom Körper auch für die Verwertung fettlöslicher Vitamine benötigt. Enthalten sind Fette sowohl in tierischen wie auch in pflanzlichen Lebensmitteln. Fettreiche Lebensmittel wie auch fettreiche Zubereitungsarten sind für Menschen mit CED oft weniger gut verträglich. Eine grundsätzliche Empfehlung für eine fettarme Ernährung kann aber nicht ausgesprochen werden. Es ist sinnvoll, die individuelle Verträglichkeit von Fett zu beobachten und bei Beschwerden die Fettmenge gemeinsam mit einer Ernährungsfachperson anzupassen. Auch

während eines Schubes kann zu einer vorübergehenden Unverträglichkeit gegenüber Fett und fettreichen Speisen kommen. Die Wahl von fettarmen Eiweissquellen und fettarmen Zubereitungsarten wie dünsten, grillieren oder pochieren sind dann empfohlen. Darüber hinaus sollten pflanzliche Fette bevorzugt werden, da viele einen hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren (z. B. in Olivenöl) bzw. mehrfach ungesättigten Fettsäuren (z. B. in Rapsöl) enthalten. Aber auch Milchfette wie Butter oder Rahm sind eine gute Wahl, da sie einen kleinen Anteil MCT*-Fette enthalten und leicht verdaulich sind.



Eher gut verträglich

Fette und Öle:
Butter, Olivenöl, Rapsöl



Eher nicht gut verträglich

Fette und Öle:
Grössere Mengen Öl, frittierte und fettreiche Speisen, Mayonnaise, fette Wurstsorten, Speck, stark erhitzte oder gebräunte Fette, Erdnussbutter

* MCT: Mittelkettige Triglyzeride



Zucker



Süsse Versuchung

Es wird immer wieder diskutiert, ob bestimmte Lebensmittel, insbesondere Zucker, zu den auslösenden Faktoren von CED gehören. Dies, wie auch eine krankheitsverstärkende Wirkung, konnte jedoch bislang für Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa nicht belegt werden. Zucker ist bei CED nicht verboten, und kann im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung täglich mit auf dem Speiseplan stehen.

Zucker verbirgt sich übrigens nicht nur in Speisen, auch viele Getränke wie Süssgetränke oder Softdrinks haben einen hohen Zuckergehalt. Zudem hat Zucker viele Namen und ist daher auf

der Zutatenliste von Lebensmitteln nicht immer auf den ersten Blick zu erkennen. So verbirgt sich hinter Glucose Traubenzucker, Fructose ist die Bezeichnung für Fruchtzucker, Sirup ist eine dickflüssige Zuckerlösung und Saccharose steht für Haushaltszucker.

Zuckeraustauschstoffe (wie Sorbit, Xylit oder Isomalt) können im Dünndarm nicht vollständig aufgenommen werden, verbleiben im Darm und binden dort Wasser. Sie verflüssigen den Darminhalt und können Blähungen auslösen, weshalb sie bei CED nicht empfehlenswert sind.



Eher gut verträglich

Zucker:
Schokolade, Sorbet oder Joghurteis, Cake, Guetsli, Gummibärchen, Honig oder Konfitüre als Brotaufstrich



Eher nicht gut verträglich

Zucker:
Sehr fettreiche Süssigkeiten, Marzipan, Mousse au Chocolat, Pralinen, Torten, Blatterteiggebäck, Nuss-Nougatcreme als Brotaufstrich



Salz, Kräuter und Gewürze

Eher gut verträglich



Gewürze:

Alle frischen, getrockneten, oder tiefgefrorenen Küchenkräuter (wie Petersilie, Dill, Basilikum) milde Gewürze, milder Essig (Balsamico), milder Senf

Eher nicht gut verträglich



Gewürze:

Scharfe Gewürze (z. B. Cayennepeffer, scharfer Curry, Chili), Zwiebeln, Knoblauch, scharfer Senf, stark säurehaltiger Essig, Meerrettich, grössere Mengen Salz

Raffinierte Würze durch frische Kräuter

Mit frischen Kräutern oder milden Gewürzen lässt sich Geschmack und Vielfalt ins Essen bringen. Je frischer die Kräuter sind, desto mehr Aroma haben sie. Am besten werden sie erst kurz vor der Zubereitung gepflückt, gehackt und dann frisch über das Essen gestreut oder kurz mitgekocht. Wer keinen Garten für ein Kräuterbeet hat, kann auch auf der Fensterbank das würzige Grün im Topf ziehen. Frische Kräuter bringen übrigens nicht nur Geschmack ins Essen, sie sind auch gesund. Sie enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Salz ist wichtig

Nach einer Stomaanlage kommt es häufig zu Natriumverlusten, welche ausgeglichen werden müssen. Hierbei kann Salz hilfreich sein, da es zur Hälfte aus Natrium besteht. Da zu grosse Salzmenge wiederum den Flüssigkeitshaushalt durcheinander bringen können ist es empfehlenswert, Salz und salzhaltige Speisen regelmässig über den Tag zu verteilen. Auch können isotonische oder leicht hypotone Getränke sinnvoll sein.



Mangelernährung, gut zu wissen bei CED

Mangelernährung sieht man zumeist nicht – und wenn dann erst viel zu spät! Auch bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen ist eine Verschlechterung des Ernährungszustandes eine häufige Folge nach einem Schub und erfordert besondere Aufmerksamkeit. Je früher man eine Mangelernährung erkennt, desto einfacher und schneller ist sie wieder zu beheben. Bei CED ist aber nicht nur der Nährstoffmangel zu beachten, sondern gleichermaßen auch der Flüssigkeitsmangel.

Anhaltender Durchfall ist häufig für den Flüssigkeitsmangel und damit verbunden auch einen Elektrolytmangel verantwortlich. Symptome von zu wenig Flüssigkeit sind Müdigkeit und Antriebslosigkeit, Schwindel- oder Schwächegefühl, niedriger Blutdruck und schneller Puls. Auch ein trockener Mund und selbstverständlich heftiges Durstgefühl können Anzeichen sein.

Um dem Körper rasch Flüssigkeit zuzuführen sind isotonische und oder leicht hypotone Getränke sehr sinnvoll. Ein isotonisches Getränk ist ein Getränk, bei dem das Verhältnis von Nährstoffen zu Flüssigkeit dem des menschlichen Blu-

tes entspricht. Durch diese beigefügten Elektrolyte (meistens Salz, Zucker, Kalium, Magnesium) wird die Flüssigkeit sehr rasch resorbiert. Diese Getränke gibt es als Pulver zum Anrühren.

Nährstoffmangelerscheinungen lassen sich leider nicht so schnell beheben. Häufig kommt es bei CED zu Mangelerscheinungen von Vitamin B₁₂ und Vitamin D Folsäure, sowie Eisen, Calcium, Magnesium, Selen und Zink. Diese Mikronährstoffmangelerscheinungen werden durch Supplemente zum Einnehmen oder auch Infusionen behandelt.



Kommt es zu einem Energie- und Eiweissmangel folgt häufig auch ein Gewichtsverlust begleitet von Appetitlosigkeit und Schwäche. Bereits ein ungewollter Gewichtsverlust von 5 % des

Körpergewichts ist ein Anzeichen für eine beginnende Mangelernährung. Folgende Fragen ermöglichen das Risiko für eine Mangelernährung sehr gut einzuschätzen:

Haben Sie in den vergangenen Wochen ungewollt an Gewicht verloren, respektive sind Ihnen Ihre Kleider ungewollt zu weit geworden?

Ja Nein

Haben Sie in den vergangenen Wochen weniger Appetit als üblich gehabt?

Ja Nein

Haben Sie in den vergangenen Wochen deutlich weniger als die gewohnte Menge gegessen?

Ja Nein

Haben Sie **zwei dieser Fragen mit JA beantwortet** besteht der Verdacht, dass eine Mangelernährung vorliegen könnte. Kontaktieren Sie in dem Falle Ihren Arzt oder die Ernährungsberatung.

(Mangelernährung trotz Überfluss, GESKES)



Zusatzwissen



abbvie
care

Keimarme Kost: Zubereitung und Verarbeitung von Lebensmitteln

Ein paar einfache Hygieneregeln bei der Zubereitung und Verarbeitung von Lebensmitteln helfen, Bakterien und Keimen aus dem Weg zu gehen:

- Lebensmittelreste sind ein idealer Nährboden für Krankheitserreger. Lagern Sie Lebensmittel deshalb grundsätzlich dunkel und kühl.
- Die Arbeitsflächen in der Küche sollten Sie heiss abwaschen, damit sich dort keine Keime ansiedeln können.
- Leicht verderbliche Lebensmittel wie Milch, Fleisch, Wurst, Fisch und (offene) Säfte sollten zügig verbraucht werden.
- In rohem Fleisch können Erreger wie z. B. Toxoplasmen, Listerien oder Hepatitis-E-Viren (Wild) enthalten sein. Waschen Sie deshalb Fleisch (und Fisch!) vor dem Zubereiten immer gründlich und garen Sie es gut durch (Kerntemperatur $>70^{\circ}\text{C}$).
- **Vorsicht bei Geflügel!** Ist das Fleisch nicht ganz durch, kann es Salmonellen enthalten.
- Trinken Sie keine Rohmilch vom Bauernhof, sondern pasteurisierte Milch. Auch Rohmilchprodukte, z. B. Rohmilchkäse, sind tabu.
- Seien Sie vorsichtig bei rohen Eiern, auch bei «versteckten» Eiern, z. B. in Mayonnaise und Tiramisu. Vor allem im Sommer können sie zu Lebensmittelvergiftungen führen.
- Vernichten Sie Lebensmittel, auch wenn sie nur leicht angeschimmelt sind. Das Abschneiden der verdorbenen Stelle reicht nicht aus, um den Schimmel zu beseitigen. Also wegwerfen!





Weitere Informationen

AbbVie ist ein globales BioPharma-Unternehmen, das auf die Erforschung und Entwicklung innovativer Arzneimittel für einige der schwersten Krankheiten der Welt spezialisiert ist. Ziel des Unternehmens ist es, die Gesundheit und Lebensqualität von Patienten nachhaltig zu verbessern. Daher bietet das Unternehmen AbbVie eine Reihe von Initiativen und Programmen an, um Patienten beim Umgang mit ihrer Krankheit zu unterstützen, Behandlungsergebnisse durch eine rechtzeitige Diagnose und Therapie zu verbessern und die Aufmerksamkeit und das Verständnis für ihre Erkrankungen in der Öffentlichkeit zu steigern.

AbbVie Care

Wenn diese Broschüre Ihr Interesse an weiteren Informationen rund um das Thema chronisch-entzündliche Darmerkrankungen geweckt hat, besuchen Sie uns auch im Internet. Hier finden Sie ergänzende Informationen. www.abbviecare.ch

Mit freundlichen Grüssen
Ihr AbbVie Care Team

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE)

Die SGE vermittelt in umfangreiches Wissen und praktisch umsetzbare Tipps rund um die gesunde und ausgewogene Ernährung.
info@sge-ssn.ch

Nutrinfo® - Informationsdienst für Ernährungsfragen

Der SGE-Informationsdienst beantwortet Fragen zur Ernährung im Auftrag des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV.

Montag – Freitag, 8.30–12.00 Uhr
Tel. 031 385 0008
nutrinfo-d@sge-ssn.ch

Schweizerische Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung (SMCCV)

Die SMCCV verbessert die Lebensqualität der an Morbus Crohn und Colitis ulcerosa erkrankten Menschen in der Schweiz durch Information, Beratung und Unterstützung von Betroffenen und ihren Angehörigen
www.smccv.ch

Magendarmliga Schweiz

Die Magendarmliga Schweiz hat das Ziel neutrale, aktuelle und verlässliche Informationen zu Erkrankungen des Magendarm-Traktes zu erarbeiten und zu verbreiten. Sie wird von Schweizer Gastroenterologen geführt und betreut.
www.gastromed.ch

AbbVie AG
Neuhofstrasse 23
CH - 6341 Baar
Tel. (+41) 41 399 15 00
Fax (+41) 41 399 15 01
Email: switzerland@abbvie.com

CHHUG160670



abbvie
care