

Ernährung bei CED

Ihre Apotheke informiert

Lieber Kunde, liebe Kundin!

Ihr Arzt hat bei Ihnen eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung (CED) diagnostiziert. Zwar gibt es keine Morbus-Crohn- oder Colitis-ulcerosa-Diät. Die richtige Ernährungsweise kann jedoch die symptomfreie Phase verlängern, einen Nährstoffmangel und Gewichtsverluste verhindern.

Allgemeines

- Testen Sie aus, auf welche Lebensmittel Sie mit Symptomen reagieren. Führen Sie dazu ein Ernährungs- und Beschwerdetagebuch.
- Häufige Auslöser für Beschwerden sind Getreide (Weizen), Milch und Milchprodukte, Hefe und Mais, aber auch Bananen, Tomaten, Eier und Wein. Generell gilt: Gut ist, was gut vertragen wird.
- Achten Sie auf Ihr Gewicht. Bei starken Verlusten sind spezielle energiereiche CED-Trinknahrungen empfehlenswert.
- Sechs bis sieben kleinere Mahlzeiten täglich sind besser als drei große.
- Gemüse und Obst vertragen Sie evt. besser, wenn Sie es dünnen, Zitrusfrüchte und -säfte lieber meiden. Gut verträglich sind in aller Regel stille Mineralwässer und grüner Tee.

In der Remission

- Ernähren Sie sich ausgewogen, vitamin-, mineralstoff- und eiweißreich sowie fettarm (Stichwort: leichte Vollkost).

- Ballaststoffe, vor allem die löslichen aus Obst, Gemüse und Kartoffeln, aber auch in Vollkornprodukten, sind wichtig für den Erhalt der Symptommfreiheit.
- Möglicherweise beeinflussen Prä- und Probiotika die beschwerdefreie Zeit positiv. Das gilt auch für entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren (z. B. in Hering, Lachs, Markrele).
- Konsumieren Sie Alkoholika nur nach Rücksprache mit dem Arzt (evt. Wechselwirkungen mit Medikamenten).

Während des Schubs

- Im akuten Entzündungsschub muss die Ernährung ballaststofffrei sein.
- Bewährt haben sich spezielle CED-Trinknahrungen.
- Bessern sich die Symptome, sollten Sie stufenweise zur leichten Vollkost zurückkehren.
- Verzichten Sie auf starken Kaffee, Schwarz- oder Fruchtee sowie Alkoholika.



© Adam Gregor Holesch / iStock / Thinkstock

Apothekenstempel

Mit Unterstützung der Zeitschriften

apotheken⁺
marketing

D A S M A G A Z I N

Oktober 2016