



Chronisch entzündliche Darmerkrankung (CED)

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen wurde eine chronisch entzündliche Darmerkrankung (CED) festgestellt. Diese Erkrankung verläuft in Schüben, das heißt, es kann Phasen mit keinen oder abgeschwächten Symptomen geben (Remissionsphase).

Praxisempfehlungen im akuten Schub:

- Achten Sie auf eine ausreichende Energiezufuhr, möglichst durch viele kleine Mahlzeiten.
- Nehmen Sie täglich sechs kleine, gut verträgliche Mahlzeiten zu sich.
- Meiden Sie Vollkornprodukte.
- Vermeiden Sie auch fettige, schwer verdauliche oder blähende Lebensmittel (z. B. Zwiebeln, Kohlgemüse, Pilze, Pommes, Pizza).
- Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit (mind. 2 Liter/Tag), um den Flüssigkeitsverlust wieder auszugleichen: Schwarzer Tee (10 Minuten ziehen lassen) mit Traubenzucker, Tee aus Brombeerblättern mit Traubenzucker, dünne Saftschorlen.
- Versuchen Sie es mit Reis oder Kartoffeln und gekochtem Gemüse.
- Versuchen Sie Ihre Proteinaufnahme zu steigern (Fisch, Fleisch, Milchprodukte oder Soja).
- Nutzen Sie hochwertige Fette wie Leinöl, Walnussöl oder Rapsöl.
- Die Verträglichkeit von Milchprodukten ist individuell auszutesten.

Speisen

EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL	ACHTUNG BEI
gedünstetes Gemüse (z. B. Spargel, Möhren, Zucchini, Aubergine)	frischem Obst und blähendem, rohem Gemüse (z. B. Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Zwiebeln, Pilze, Steinobst, Paprika, Salat, Zitrusfrüchte)
Reisschleim, Haferschleim	rohen Haferflocken und Haferkleie
Toast, Weißbrot, Zwieback, Graubrot, Dinkelbrot	Vollkornbrot und anderen Vollkornerzeugnissen
Möhren- und Cremesuppen mit reichlich Salz, Bouillon (Fleischbrühe)	Faserstoffen (Weizenkleie, Leinsamen)
leichte Kartoffel- und Nudelgerichte, Kartoffel-Möhrenbrei	gebratenen, fettreichen Lebensmitteln, scharfen Gewürzen und Kräutern (z. B. Chili, Pfeffer, Knoblauch, Meerrettich)
fettarme Sauer Milchprodukte (z. B. Quark, Joghurt)	frischer Milch, Buttermilch, Dickmilch, Kefir
gedrückte Banane, roh geriebener Apfel mit Schale, fein geriebene Möhren, getrocknete Heidelbeeren, getrocknete Apfelingringe	Trockenobst (z. B. Backpflaumen, Feigen)
Bitterschokolade, Zucker, Traubenzucker	Honig

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.0	01.05.2016	03.05.2018	03.05.2021	1/2

Getränke

GEEIGNET	UNGEEIGNET
stilles Wasser	Kohlensäurehaltige Getränke und sulfatreiche Mineralwässer
schwarzer Tee, Tee aus Heidelbeer- oder Brombeerblättern	Kaffee
Kamillen-, Melissen-, Pfefferminz- oder Fencheltee (evtl. mit etwas Salz und Traubenzucker)	alkoholische Getränke
Heidelbeersaft mit Wasser verdünnt	saure Säfte, Pflaumensaft, Sauerkrautsaft
Kakao, mit Wasser zubereitet	Fruktose, Sorbit, Mannit

Vorsicht bei Milchprodukten:

Es kann passieren, dass der Milchzucker (Laktose) nicht mehr vollständig abgebaut werden kann. Anzeichen für diese Milchzuckerunverträglichkeit sind Blähungen, Krämpfe und Durchfall. Wenn dies bei Ihnen der Fall ist, testen Sie Ihre individuelle Verträglichkeit von Milchprodukten aus und verzichten Sie, wenn nötig, auf laktosehaltige Lebensmittel.

Praxisempfehlungen in der Remissionsphase:

- Führen Sie ein Ernährungstagebuch, um individuelle Unverträglichkeiten herauszufiltern. Unterscheiden Sie hierbei zwischen der Phase der akuten Beschwerden und der Ruhephase.
- Versuchen Sie, den Ballaststoffgehalt wieder langsam zu steigern: Reichlich Obst und Gemüse (je nach Verträglichkeit) und Vollkornprodukte wie Brot, Vollkornnudeln und Haferflocken. Gerne können dafür auch Zusätze wie Weizenballaststoffe, Kleieflocken und indische Flohsamen verwendet werden.
- Verzehren Sie keine zu heißen/zu kalten Speisen, keine zu scharf oder stark gewürzten Lebensmittel und essen Sie nicht zu fettig.
- Essen Sie calciumreiche Lebensmittel (Käse, Quark, Joghurt) und eisenhaltige Lebensmittel (Rote Bete, Weizenkleie, Leber).
- Wählen Sie hochwertige Öle aus (Rapsöl, Walnussöl, Leinöl). Diese enthalten Omega-3-Fettsäuren und wirken sich positiv auf den Darm aus.
- Vermeiden Sie regelmäßigen Zuckerkonsum.
- Achtung mit Alkohol und Stress!

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.0	01.05.2016	03.05.2018	03.05.2021	2/2