



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).

Praxistipps 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.
- Während einer aktiven Erkrankung ist Ihr Proteinbedarf erhöht (1,2 g Eiweiß pro kg KG pro Tag). Versuchen Sie Ihre Proteinaufnahme zu steigern (Fisch, weißes Fleisch, Milchprodukte oder Soja).
- Nutzen Sie hochwertige Fette wie Leinöl, Walnussöl oder Rapsöl.
- Die Verträglichkeit von Milchprodukten und Fruktose 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, Milchreis, Grießbrei	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, geschälter Reis, Reiswaffeln	gebratenen, fettreichen Lebensmitteln, scharfen Gewürzen und Kräutern (z.B. Chili, Pfeffer, Knoblauch, Meerrettich)
fettarme Sauermilchprodukte (z.B. Quark, Joghurt)	frischer Milch, Buttermilch, Dickmilch, Kefir
gedrückte Banane, roh geriebener Apfel mit Schale, Karotten als Püree oder Suppe, getrocknete Heidelbeeren, getrocknete Apfelringe	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
2.1	01.05.2016	23.11.2022	23.11.2025	1/2

Getränke

GEEIGNET	UNGEEIGNET
stilles Wasser, Karottensaft	Kohlensäurehaltige Getränke und sulfatreiche Mineralwässer
schwarzer Tee, Tee aus Heidelbeer- oder Brombeerblättern	Kaffee, Light- und Diätprodukte, zuckerreiche Limonaden oder Milchmischgetränke
Kamillen-, Melissen-, Pfefferminz- oder Fencheltee (evtl. mit etwas Salz und Traubenzucker)	alkoholische Getränke
Heidelbeersaft mit Wasser verdünnt	saure Säfte, Pflaumensaft, Sauerkrautsaft, Traubensaft, Apfelsaft
Kakao mit Wasser zubereiten	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. Wenden Sie den Verdacht einer Unverträglichkeit haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt.

Praxisempfehlungen in der Remissionsphase:

- Setzen Sie auf eine mediterrane Ernährung mit reichlich Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkorn-Getreideprodukten, Olivenöl, frischem Fisch sowie Meeresfrüchten, moderate Mengen an Milchprodukten, Geflügel und Eiern.
- 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 Flohsamenschalen verwendet werden.
- Essen Sie nur wenig rotes und verarbeitetes Fleisch.
- Meiden Sie hochverarbeitete Lebensmittel (z.B. Fertiggerichte).
- Bereiten Sie Ihre Speisen mit frischen Lebensmitteln selber zu.
- Verzehren Sie keine zu heißen/zu kalten Speisen, keine zu scharf oder stark gewürzten Lebensmittel und essen Sie fettarm.
- In Remission besteht weiterhin ein leicht erhöhter Eiweißbedarf für Sie (1,0 g Eiweiß pro kg KG pro Tag).
- Essen Sie calciumreiche Lebensmittel (Käse, Quark, Joghurt)
- Wählen Sie hochwertige Öle aus (Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl). Diese enthalten Omega-3-Fettsäuren und wirken sich positiv auf den Darm aus.
- Essen Sie täglich eine Hand voll Nüsse und Samen (vor allem Haselnüsse, Mandeln, Pinienkerne und Walnüsse).
- Vermeiden Sie regelmäßigen Zuckerkonsum.
- Achtung mit Alkohol und Stress! Stress kann generell einen Schub auslösen, ist aber nicht nachgewiesen. Allerdings beeinflusst zu viel Stress das allgemeine Wohlbefinden und kann dadurch zusätzlich belasten.
- Wenn Sie eine anhaltende Schwäche, rasche Ermüdbarkeit, Konzentrationsstörungen oder eine verringerte Belastbarkeit bei sich bemerken, sprechen Sie Ihren Arzt darauf an.
- Zum Erhalt der Remissionsphase ist ein Probiotikum mit dem Bakterienstamm Escherichia coli Stamm Nissle 1917 (EcN) zu empfehlen, z. B. Mutaflor®. Dieses kann unter bestimmten Bedingungen ärztlich verordnet werden.
- Der Auslöser eines Schubes kann häufig nicht identifiziert werden. Die Ernährung scheint keinen Einfluss auf den Remissionserhalt zu haben. Dagegen kann das Vergessen oder selbstständige Absetzen der Medikamente ein Grund für einen Schub sein.

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst

Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin und Diabetologie

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

ı	Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM	Gültig bis	Seite
	2.1	01.05.2016	23.11.2022	23.11.2025	2/2