

Colitis ulcerosa (Entzündung d. Dickdarmes)

Hintergründe:

Entzündungen und Geschwüre im Dickdarm werden von blutig-schleimigen Stühlen begleitet (Durchfälle). Es kommt zu Leistungsabfall, Müdigkeit, Appetitverlust.

Empfehlungen:

- Während der symptomfreien Zeit leichte Vollkost
- Zucker- und weißmehlhaltige Lebensmittel meiden
- Ballaststoffreiche, vegetarische Kost bevorzugen
- Blähende Lebensmittel meiden

Ernährungsempfehlung:

- Getreideprodukte: fein gemahlene Vollkornmehl (Knäckebrot, Toast)
- Breie und Müsli aus feinen Flocken (Reis, Hafer, Hirse)
- Gemüse: Broccoli, Möhren, Kohlrabi, Fenchel (gedünstet oder als Rohkost fein geraspelt), Kartoffel (Salz-, Pellkartoffel, Püree)
- Obst: säurearme Obstsorten wie Melone, Pfirsich, Aprikosen, Bananen, Birne, süßer Apfel (gedünstet, püriert oder als Saft)
- Fett/Öl: Butter und Sahne in kleinen Mengen, Öle wie Leinöl oder Olivenöl, MCT-Fette (Tagesmenge von 20 g bis 60 g steigern)
- Milchprodukte: mit mittlerem Fettgehalt (1,5 % Fett), Käse (30-40% Fett i.d.Tr.), Joghurt mit hohem Anteil L+-Milchsäurebakterien
- Getränke: stilles Mineralwasser, verdünnte Obstsäfte, Pfefferminztee, Kamillentee, Kräutertee, gelber Früchtetee, Roibustee
- Kräuter/Gewürze: Kräuter-Gewürzsalz, Hefeflocken. Kein Pfeffer, Paprika, Curry, Senf, Meerrettich
- Fleisch/Wurst: fettarme Sorten wie Schinken, Geflügelwurst, Cornet beef, Sülze, mageres Fleisch, Scholle, Forelle, Kabeljau
- blähende Lebensmittel wie frisches Brot, Kohl, Hülsenfrüchte meiden
- Raffinierte Kohlehydrate (Zucker) meiden, alternative Süßungsmittel ausprobieren wie Honig, Ahornsirup, Ursüße

Nahrungsergänzung:

- Nussmus
- Molat
- Hefeflocken
- Weizenkeime
- Multivitaminsäfte, Mineralstoffpulver
- Molkepulver