

Morbus Crohn (regionale Darmentzündung)

Hintergründe:

Es handelt sich um eine chron., entzündliche Darmerkrankung. Die betrifft meist den unteren Teil des Dünndarmes, kann aber auch im gesamten Verdauungstrakt vorkommen. Im erkrankten Darmabschnitt entstehen auf der Schleimhaut Geschwüre, die im Laufe der Zeit auch in die Darmwand hineinwachsen. Die Darmwand verdickt sich und die Darmpassage wird erschwert. Es können auch Fisteln entstehen.

Empfehlungen:

- Während der symptomfreien Zeit leichte Vollkost
- Zucker- und weißmehlhaltige Lebensmittel meiden
- Blähende Lebensmittel meiden
- Kleine Portionen zuführen

Ernährungsempfehlung:

- Getreideprodukte: fein gemahlenes Vollkornmehl (Grahambrot, 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), keine gehärteten Fette
- 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