ERNÄHRUNG

bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

Wissenswertes, Tipps & Rezepte

für Patient*innen mit **C**hronisch **E**ntzündlichen **D**armerkrankungen (CED)
wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

Autorin der Broschüre:
Maria Anna Benedikt, MSc, MAS
Diaetologin – Gastrosophin
Leitende Diätologin am Uniklinikum Salzburg
office@benevita.at
www.benevita.at

Vorwort und medizinische Beratung:
Dr. Reingard Platzer, MBA
Oberärztin und Gastroenterologin am Landesklinikum Wiener Neustadt

Zeichnungen:
Michaela Schara
Bloggerin und Autorin
www.LieberHerrCrohn.at
”Shitstorm im Darm – Gut leben trotz Morbus Crohn” (erschienen im Humboldt Verlag)

Layout und Grafik:
Jörg Mader, JAMgraphics.net

Diese Broschüre wurde in Zusammenarbeit mit der ÖMCCV und dem CED-Kompass erstellt.
Ein Dank gilt auch all jenen, die Beiträge in Form von eigenen Rezeptkreationen und Fragestellungen aus Sicht der CED-Patient*innen eingebracht haben. Abbildungen sind Symbolbilder.

Stand der Information: September 2020

Inhaltsverzeichnis

Vorwort **4–5**

Ernährung bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa **6–13**

Welche Lebensmittel tun unserem Darm besonders gut? **14–19**

Rezepte zum Ausprobieren **20–31**

Heidelbeertee, Holunderblüten-Shrub, Aronia-Gewürz-Shrub 21
Geriebener Apfel, Karottensuppe, Schleimsuppe auf Haferflocken- oder Reisbasis, Haferflocken- oder Grießsuppe 22
Gemüsebrühpulver, Gemüsebrühe, Kräuternockerl als Einlage 23
Brokkolicremesuppe, Kartoffelchips, Topfenaufstrich Grundrezept, Kräutertopfen, Schinken-Käse-Aufstrich 24
Karottenaufstrich, Wurzelbrot mit langer Teigführung, Karotten fermentiert 25
Carpaccio von Roten Rüben mit Sauerrahmsauce, Hühnerbrust mit Mandelhaube 26
Schweinsfilet mit Kräuterfrischkäse, Würziges Lachsfilet aus dem Rohr 27
Wurzelfisch, Gemüse-Couscous 28
Sesamnudeln mit Frühlingszwiebeln, Polentapizza 29
Kartoffelgratin mit Gemüse, Heidelbeercookies, Buttermilchgelee 30

Lieblingsrezepte von Patient*innen für Patient*innen **32–41**

Mischbrot (Roggen und Weizen), Gemüsesuppe 34
Gefüllter Kürbis, Kürbis-Kichererbsen-Curry 35
Spaghetti mit Mangold, Gefüllte Ofenkartoffel 36
Thunfischtörtchen 37
Ratatouille mit Tahin, Josefibraten 38
Topfenauflauf – salzig, Topfenstriezel (ohne Germ) 39
Zwetschken-/(Obst)-Topfenauflauf, Apfeltiramisu 40
Rumkuchen, Nusshörnchen (Nusskipferl) 41

Antworten auf die häufigsten Fragen von Betroffenen **42–51**

Vorwort

Gesunde Ernährung ist ein Lebensstil und die Grundlage für unser Wohlbefinden. Der Begriff "Diät" kommt ursprünglich aus dem Griechischen und bedeutet "Lebensweise". Die Zufuhr von Nahrungsmitteln ist ein grundlegendes Rad im Uhrwerk der Körperfunktionen. Ernährung ist ein Baustein, um den Verlauf einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung (CED) wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa positiv zu beeinflussen – neben anderen bedeutsamen Faktoren wie Nichtrauchen, körperlicher Aktivität, Stressreduktion, Bewältigungsstrategien von Belastungen oder diversen Umwelteinflüssen.

Von **"Slow Food" bis "Super Food"** reicht die Palette des neuen Vokabulars in der Ernährungsmedizin. Als Gegenbewegung zu Fertigprodukten und Fast Food versteht man unter "Slow Food" ein achtsames, genussvolles Essen mit Lebensmitteln aus der Region. "Super Food" hebt einzelne Nahrungsmittel mit potentiellen Gesundheitsvorteilen hervor, die einem gewissen Modetrend unterliegen, meist teurer sind als andere und nicht selten durch heimische und günstigere Produkte mit besserem ökologischem Fußabdruck ersetzt werden können (Beispiel: von weit her importierter Chia-Samen versus regionalen Leinsamen). Zudem gibt es eine Reihe von Begriffen für das "schnelle Essen": Fast Food (meist sehr kalorienreich, mit hohem Fettanteil, stark gesalzen oder sehr süß), Convenience Food (Fertiggerichte, bequem, aber meist überteuert und ernährungsphysiologisch geringwertig), Junk Food (englisch "Abfall", in der Regel kalorienreich, hoher Anteil an Salz, Fett und Zucker) und Street Food ("das Essen auf der Straße", praktisch, aber von sehr unterschiedlicher Qualität).

Es gibt eine Reihe von Studien, die gezeigt haben, dass Ernährung einen eindeutigen Einfluss auf unser Darm-Mikrobiom hat. Insbesondere unser westlicher Ernährungsstil mit Fertiggerichten, Fast Food und Zusatzstoffen kann die Inflammation, sprich Entzündungsprozesse im Körper vorantreiben. Ein Grund mehr, den Kochlöffel selbst zu schwingen! Wir wollen Ihnen in jedem Fall Anregungen und Motivation zum Kochen für zu Hause geben.

Ernährung umfasst ein breites Feld an Glaubenssätzen und unterliegt Modetrends. Jede*r Einzelne hat dazu ihre*seine eigene Meinung. Gerade Menschen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen sind häufig mit einer Vielzahl an gutgemeinten Ratschlägen konfrontiert. Von ärztlicher Seite gilt die Empfehlung:

"Essen Sie, was Sie vertragen! Das kann bei jeder*jedem anders sein und hängt auch davon ab, ob Sie gerade in einem Schub sind oder sich in einer entzündungsfreien Ruhephase (Remission) befinden."

"Es gibt keine CED-spezifische Diät."

Diese Klarstellung ist sicherlich wichtig, um Druck herauszunehmen, allerdings benötigt die*der einzelne Betroffene hilfreiche Tipps und ein Basiswissen, um sich im Dschungel der Diätformen und Ernährungsirrtümer zurechtzufinden. Widersprüchliche Ernährungsempfehlungen, die Fülle an Informationen sowie die Undurchsichtigkeit der Lebensmittelproduktion können verunsichern.

Auf die Menge und Zubereitungsart kommt es an!

Generelle Verbote und rigide Diäten sind kaum dauerhaft einzuhalten. Wie schon Paracelsus sagte: ”Die Dosis macht das Gift.” Kohlenhydrate sind ein wichtiger Energielieferant, Fett dient als Geschmacksverstärker. Zuckerersatzstoffe werden als Alternative zu dem als schädlich verpönten Haushaltszucker beworben, können allerdings zu Unverträglichkeit (Beispiel Sorbit) oder Fettleber (durch Fruchtzucker) führen. Hülsenfrüchte gelten als pflanzliche ”Eiweiß-Bomben” und wirken präbiotisch, sind also ”Futter für die Darmbakterien” und positiv für das Mikrobiom im Sinne der Darmgesundheit. Nichtsdestotrotz liegt es an der Verzehrmenge und Zubereitungsart; nicht jede*r CED-Patient*in verträgt sie gleichermaßen.

Wenn Sie vielseitig, achtsam und mit Maß und Ziel vorgehen, ist vieles erlaubt.

”Genießen Sie die wunderbare Lebensmittelvielfalt, probieren Sie aus, experimentieren Sie und hören Sie auf Ihr Bauchgefühl!”

Essen ... ist nicht nur Nahrungsaufnahme.

Essen ... verbindet, ist ein sozialer Faktor.

Essen ... spendet Lebensfreude.

Essen ... bedeutet, mit allen Sinnen genießen (riechen, schmecken, optischer Anreiz).

Essen ... kann auch schaden (Mangelerscheinungen durch einseitige Diätformen, übermäßiger Verzehr einzelner Lebensmittel).

Das Bedürfnis, durch die Ernährung den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen, ist naheliegend und nachvollziehbar. An die Ernährungsweise von heute wird eine Vielzahl an Anforderungen gestellt. Wir wünschen uns eine schmackhafte und optisch ansprechende Ernährung, die bekömmlich ist sowie Körper und Seele guttut. Zudem wollen wir mit wenig Zeitaufwand schonend unsere Mahlzeit zubereiten, wenn möglich mit für jedefrau*jedermann erschwinglichen Zutaten, die idealerweise **regional, saisonal und naturbelassen** sind.

In diesem Sinn soll diese Ernährungsbroschüre helfen, Ihren Speiseplan zu erweitern, Neues auszuprobieren und eine **ausgewogene, abwechslungsreiche Mahlzeit** auf den Tisch zu zaubern.

Ich wünsche Ihnen dabei viel Freude, und lassen Sie es sich schmecken!

Dr. Reingard Platzer, MBA

Ernährung bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

Für chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED) wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa gibt es keine generellen Ernährungsempfehlungen. Je nach Verlauf, Symptomen und Beschwerden braucht es individuelle ernährungstherapeutische Maßnahmen, um die Energie- und Nährstoffversorgung zu gewährleisten. Ein entsprechender Ernährungsplan wird für jede Patientin*jeden Patienten durch die diätologische Befundung veranlasst.

Clinische Ernährung – Stufe 1

Ernährungsaufbau oral – Stufe 2

Dauerernährung – Stufe 3

VEGETARISCH
WEIZENFREI
VEGAN
GLUTENFREI
LAKTOSEFREI
HISTAMINFREI
PALEO
LOW CARB
MR. CROHN

Clinische Ernährung – Stufe 1: **Akuter Schub – starke Entzündungsaktivität**

”Clinische Ernährung” stellt sicher, dass Betroffene während eines akuten Schubes mit wichtigen Nährstoffen und Energie versorgt sind. Wir sprechen hier medizinisch von künstlicher Ernährung, die enteral (mittels Sonde über den Magen-Darm-Trakt) oder parenteral (über einen venösen Zugang), verabreicht werden kann. Bei parenteraler Ernährung wird der Körper mit einer entsprechenden Nährstofflösung, bestehend aus Glukose, Fett, Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen, direkt über das Blut mittels Venenkatheter versorgt, damit bei schwerer Entzündung des Darmes der Verdauungstrakt entlastet wird.

Je nach Diagnose und Schweregrad der Erkrankung wird bevorzugt eine Kombination aus parenteraler und enteraler Ernährung empfohlen. Ausschließlich parenterale Ernährung wird nur bei sehr schweren Komplikationen wie Darmverengungen (Stenosen) oder Darmfisteln vorübergehend angeordnet, um den Körper ausreichend mit essenziellen Nährstoffen zu versorgen. Eine möglichst rasche Umstellung auf enterale Ernährung ist jedenfalls zu befürworten.

Bei enteralen Formen der Ernährung handelt es sich um industriell hergestellte ”bilanzierte” Diäten (standardisierte Nährstofflösung laut gesetzlich geregelter Diätverordnung) in flüssiger Form. Diese Nährstofflösung kann oral (Einnahme über den Mund) oder mittels Sonde direkt über den Magen bzw. den Dünndarm verabreicht werden. Ausschließlich enterale Ernährung wird überwiegend bei Morbus Crohn mit sehr schweren Entzündungen und vorrangig bei Kindern über sechs bis acht Wochen als einzige medizinische Therapieform eingesetzt.

Mit diesen industriell gefertigten Spezialnahrungen können im Akutstadium sehr gute Heilungserfolge erzielt werden: Entzündungsprozesse im Darm werden reduziert, und die Darmschleimhaut kann sich regenerieren. In den letzten Jahren wird diese Form der Therapie vermehrt auch bei Erwachsenen angewendet. Eine gute Compliance (Einhaltung der Empfehlungen) der Patient*innen ist hier Voraussetzung.

Zusatznahrungen in Portionsmengen von 125 bis 200 ml pro Flasche werden insbesondere bei drohender oder bereits bestehender Mangelernährung ergänzend zum oralen Kostaufbau empfohlen. Der tägliche Bedarf der fehlenden Energie- und Nährstoffzufuhr lässt sich so optimieren.

Damit die richtige Wahl des Produktes getroffen werden kann, wird eine diätologische Beratung dringend empfohlen. Die Vielzahl von Trink- oder Zusatznahrungen in vielen Geschmacksrichtungen, mit hohem Energie- und Eiweißgehalt, laktosefrei oder spezielle Produkte für Fettverdauungsstörungen erfordern eine genaue Kenntnis der Inhaltsstoffe.

Zusatznahrungen? Was bietet der Markt?

Produkt® Nährwerte pro Packung	**Energie** kcal	**EW** g	**Fett** g	**KH** g	**fibre** g	**vollbi-lanziert**	**Indikation / Geschmacksrichtung**
Fresubin protein energy drink® Fa. Fresenius 200 ml	300	20	13,4	24,8	–	✓	Hochkalorische, besonders proteinreiche Trinknahrung; *Geschmack: Vanille, Walderdbeere, Nuss, Schokolade, Multifrucht, Cappuccino*
Resource protein® Fa. Nestlé 200 ml	250	18,8	7,0	28	–	✓	Hochkalorische, proteinreiche Trinknahrung, laktosearm; *Geschmack: Vanille, Schokolade, Aprikose, Waldbeere, Kaffee, Erdbeere*
Fortimel compact protein® Fa. Nutricia 125 ml	300	18,0	11,7	30,5	–	–	Hochkalorische, besonders proteinreiche Trinknahrung, laktosearm, fruktosefrei, kleines Volumen – leichter auszutrinken; *Geschmack: Banane, Cappuccino, Erdbeere, Vanille, Waldfrucht, Pfirsich*
ProvideXtra Drink® Fa. Fresenius 200 ml	300	8,0	0,0	67,0	–	–	Fettfreie, hochkalorische Zusatznahrung, milcheiweißfrei (bei Milcheiweiß- oder Sojaallergie, bei CED bei akutem Schub, bei Kurzdarmsyndrom sehr gut geeignet *Geschmack: Apfel, Johannisbeere, Kirsche, Orange-Ananas, Limone*
Resource fruit® Fa. Nestlé 200 ml	300	8,0	0,0	66,0	–	–	Hochkalorische, kohlenhydratreiche, fettfreie Trinknahrung auf Molkenbasis *Geschmack: Orange, Birne-Kirsche, Himbeere-Johannisbeere*
Fortimel Jucy® Fa. Nutricia	300	8,0	0,0	67,0	–	–	Hochkalorische, fettfreie, fruchtsaftartige Trinknahrung, streng laktosearm, fruktosefrei; bei Aversion gegen Milch *Geschmack: Apfel, Cassis, Erdbeere, Orange, Tropical*
Elemental 0,28® Fa. Nutricia	215	6,3	8,8	27,5	–	✓	Niederkalorische Trinknahrung mit freien Aminosäuren und 35 % MCT-Fettanteil, laktose-, fruktose-, milcheiweißfrei; bei Malassimilationssyndrom (z. B. CED, Strahlenenteritis, Kurzdarmsyndrom …), Kuhmilcheiweißallergie *Geschmack: Grapefruit, Orange-Ananas, Sommerfrüchte*
Oral Impact Drink® Fa. Nestlé	341	18	9,2	44,8	3,3	✓	Orale Immunonutrition, reich an Omega-3-Fettsäuren, Arginin, RNS-Nukleotiden, hochkalorisch, proteinreich, streng laktosearm; als präoperative Vorbereitung *Geschmack: Kaffee, Vanille*

Bei Mangelernährung können Zusatznahrungen sehr unterstützend eingesetzt werden, eine Packung Trinknahrung enthält 10 bis 20 g Eiweiß, dies entspricht einer halben bis einer Portion Fleisch oder Fisch. Mit begründeter Verordnung (schwere Entzündungsphase, ungewollter Gewichtsverlust von 5 % in drei Monaten, manifeste bzw. drohende Mangelernährung, BMI unter 18,5) kann eine Bewilligung der Kosten von Zusatznahrung durch den Chef- oder Kontrollarzt der Krankenkasse erfolgen.

Ernährungsaufbau oral – Stufe 2: **Leichte bzw. abklingende Entzündungsaktivität**

Der Ernährungsaufbau nach einem Entzündungsschub erfolgt langsam. Bewährt hat sich bei schwerer Entzündungsaktivität, mit verschiedenen Heilkräutertees, Schwarztee und leichten Suppen zu beginnen. Nach ungefähr zwei Tagen können leichte Speisen mit gut verträglichen Nahrungsmitteln angeboten werden.

Die diätologische Herausforderung liegt darin, in Absprache mit der behandelnden Ärztin*dem behandelnden Arzt und/oder den Diätolog*innen den Ernährungsaufbau täglich je nach Krankheitsschwere bzw. Krankheitsschub zu steigern und individuell anzupassen. Z. B. Durchfall, blutige Stühle und hoher Flüssigkeitsverlust können während der akuten Phase Symptome einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung sein.

Mittels Ernährungsanamnese werden diese eruiert und eine angemessene Flüssigkeitszufuhr errechnet (auch in Form von Elektrolytlösungen). Darüber hinaus werden mögliche oder bereits bekannte Nahrungsmittelunverträglichkeiten, z. B. Laktoseintoleranz, berücksichtigt.

Come out, Let's play!
WC
LIFE
Sorry, got some important shit to do!
16 MiA

Dauerernährung – Stufe 3: **Remissionsphase**

Klingt die Entzündungsaktivität nach einem Schub ab, kann die Auswahl der Lebensmittel erweitert werden. In der Remissionsphase, also während der entzündungsfreien Zeit, benötigen Betroffene keine strengen Diätanweisungen. Im Gegenteil: CED-Erkrankte sollten möglichst frische, naturbelassene, gering verarbeitete Lebensmittel wählen und bevorzugen. Fertigprodukte mit unzähligen Zusatzstoffen wie Emulgatoren, Feuchthaltemitteln, Konservierungsstoffen, Schmelzsalzen, Säuremittel bzw. -regulatoren, Überzugmitteln und Verdickungsmitteln belasten den erkrankten Darm.

Menschen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen profitieren von einer Mischkost mit vorwiegend hohem pflanzlichem Anteil. Auf Basis neuester ernährungsmedizinischer Kenntnisse wird diese Form der Ernährung CED-Erkrankten in der Remissionsphase unbedingt empfohlen. Bei der Zusammenstellung der einzelnen Mahlzeiten sollten die wichtigen Nährstoffe wie Eiweiß, hochwertige Fette, Vitamine und Mineralstoffe enthalten und eine ausreichende Energiezufuhr gesichert sein.

Wiederkehrende Bauchschmerzen, insbesondere nach Nahrungsverzehr, erfordern eine genaue Betrachtung des Essverhaltens. Dabei ist auf die Frequenz der Mahlzeiten zu achten. Öfter kleinere Mahlzeiten zu sich nehmen und sich Zeit lassen beim Essen ist wichtig. Hier bewahrheitet sich auch der alte Spruch

”Gut gekaut ist halb verdaut!”

Darüber hinaus sollte auch die ausreichende Flüssigkeitszufuhr bedacht werden, wobei hier die Regel

”Zuerst essen, dann trinken!”

die Verdauung erleichtert. Ständige Blähungen können auch durch eine Nahrungsmittelunverträglichkeit verursacht werden. Die behandelnde Ärztin*Der behandelnde Arzt kann einen H2-Atemtest (Laktose- und Fruktosebelastung) veranlassen.

Patient*innen mit Stenosen oder einer Teilresektion des Darmes benötigen anfangs professionelle Unterstützung und ernährungsmedizinische Beratung, bei Stenosen müssen sehr faserreiche Gemüse- oder Obstsorten vermieden werden. Auf Körner wie Zuckermais, ganze oder sehr grob gemahlene Kerne wie Nüsse oder Samen sollte verzichtet werden. Die Empfehlungen der behandelnden Ärztin*des behandelnden Arztes sollten unbedingt ernst genommen werden. Resorptionsstörungen bestimmter Nährstoffe, insbesondere von Vitaminen und Mineralstoffen, sind keine Seltenheit. Eine Gabe in Form von Nahrungsergänzungsmitteln ist oftmals unumgänglich.

LOOK
FEEL

Welche Lebensmittel tun unserem Darm besonders gut?

Wasser und Co.

An erster Stelle steht eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Leitungswasser ist das bevorzugte Elixier, empfehlenswert sind 1,5 bis 2 Liter pro Tag. Flüssigkeitsverluste, beispielsweise verursacht durch eine Stomaanlage, müssen ausgeglichen und eine zusätzliche Elektrolytzufuhr mitberücksichtigt werden.

Eine gute Alternative zu Wasser sind auch stille Mineralwässer, Schwarz-, Grün- oder Kräutertees. Auch Kaffee darf bei guter Verträglichkeit zwischendurch getrunken werden. Für mehr Abwechslung können stark verdünnte Obst- und Gemüsesäfte oder Dicksäfte verwendet werden. Auch Getränke wie Shrub, angesetzt mit Essig, Zucker, Früchten oder Kräutern, sind eine willkommene Wahl, um den Körper ausreichend mit Flüssigkeit zu versorgen.

Folgender Grundsatz sollte beachtet werden, um eine möglichst gute Verdauungsleistung zu unterstützen: Zuerst die ”festen Speisen” einnehmen, gut kauen, schlucken und danach erst trinken!

An erster Stelle steht eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Leitungswasser ist das bevorzugte Elixier!

Zuerst die ”festen Speisen” einnehmen, gut kauen, schlucken und danach erst trinken!

Gemüse

Der tägliche Verzehr von Gemüse ist für unseren Darm äußerst wichtig. Gemüse liefert zwar verhältnismäßig wenig Energie, jedoch sind neben dem hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen sekundäre Pflanzenstoffe und lösliche Ballaststoffe von größter Wichtigkeit.

Auch nach einem schweren Schub ist als Gemüse die Karotte in Form einer Suppe ein wohltuendes Gericht für den Darm. Dazu braucht es nur Karotten von bester Qualität, Wasser, Salz und Zeit (siehe Rezept). Sinkt die Entzündungsaktivität, ist der tägliche Konsum von einer Portion Gemüse und Salat ein wertvoller Beitrag für die Darmgesundheit. Eine Abwechslung in den wöchentlichen Speiseplan bringen Gemüsegerichte als Hauptmahlzeit. Je bunter und vielfältiger die Auswahl und Zubereitung von Gemüse ist, umso mehr wichtige Substanzen können dem Darm zugeführt werden.

Eine sehr in Mode gekommene Form der Zubereitung und Haltbarmachung von Gemüse ist das Fermentieren. Meist nur in Form von Sauerkraut bekannt, können auch andere Gemüsesorten wie Karotten und Zucchini sehr gut fermentiert werden (siehe Rezept).

Der tägliche Konsum von einer Portion Gemüse und Salat ist ein wertvoller Beitrag für die Darmgesundheit!

In Form von Sauerkraut bekannt, können auch andere Gemüsesorten, wie Karotten und Zucchini, sehr gut fermentiert werden!

Obst

Obst gehört wie das Gemüse zu den verhältnismäßig energiearmen Lebensmitteln. Zwei Obstportionen täglich – je 150 g oder eine Handvoll – sind ausreichend. Vorsicht: In konzentrierten Fruchtsäften, Obstmus oder Smoothies steckt sehr viel Fruchtzucker. Der Darm ist mit größeren Mengen meist überfordert und kann diesen Fruchtzucker nicht gänzlich abtransportieren. Verdauungsbeschwerden wie starke Bauchgeräusche, ständiges Rumoren im Bauch und Blähungen machen sich unangenehm bemerkbar. Tipp: Nur kleine Mengen von Kompott oder Mus pro Mahlzeit einnehmen, Obstsäfte stark verdünnen und Smoothies mit hohem Obstanteil meiden. Die Bekömmlichkeit wird gesteigert, wenn Obst mit Milchprodukten kombiniert wird, wodurch Fruchtzucker verlangsamt aufgenommen wird.

Geht es um die Auswahl von Obst, steht der Apfel an erster Stelle: Gerieben kann er, eventuell mit Banane kombiniert, bei Durchfällen unterstützend wirken (siehe Rezept).

Fehlen dürfen auf keinen Fall die Beerenfrüchte, allen voran die Heidelbeere, das "Super Food der Alpen". Bei starken Durchfällen sind getrocknete Heidelbeeren, zubereitet als Tee, in der Naturheilkunde bestens bekannt.

Nur kleine Mengen von Kompott oder Mus pro Mahlzeit einnehmen, Obstsäfte stark verdünnen und Smoothies mit hohem Obstanteil meiden!

Fehlen dürfen auf keinen Fall die Beerenfrüchte, allen voran die Heidelbeere, das "Super Food der Alpen"!

Getreide und Brot

Getreide- oder Pseudogetreideprodukte wie Weizen, Dinkel, Hafer, Gerste, Roggen, Buchweizen, Hirse, Reis, Amaranth, Quinoa und daraus hergestellte Produkte sind je nach Verarbeitung und je nach Schweregrad der Erkrankung in der täglichen Versorgung mit Nährstoffen mit eingeplant. Gerade in der Aufbauphase ist der Verzehr von Getreide wie Hafer oder Reis in Form von Getreidebrei oder Suppe hervorragend für den Darm geeignet.

Auch Brot darf in unserer Esskultur nicht fehlen: ein essenzieller Bestandteil unserer Ernährung, jedoch aufgrund der Produktion ein heute sehr viel diskutiertes, umstrittenes Lebensmittel. Zur Herstellung von gutem Brot braucht es viel Zeit und Weile. Eine lange Teigführung beeinflusst die Bekömmlichkeit.

Getreide enthält die sogenannten FODMAPS (siehe Kapitel "Die häufigsten Fragen") wie Fruktane, Fruktose und Raffinose. Diese werden im Dünndarm nicht zur Gänze abgebaut. Unverdaut gelangen sie in den Dickdarm und bilden Gase – Blähungen und Bauchschmerzen sind die Folge.

Gibt man dem Teig aber genügend Zeit zum Gehen, können enthaltene Ballaststoffe und Stärke gut quellen und werden somit besser aufgenommen (siehe Rezept zum Selbermachen).

Der Verzehr von Getreide, wie Hafer oder Reis in Form von Getreidebrei oder Suppe, ist hervorragend für den Darm geeignet!

Zur Herstellung von gutem Brot braucht es viel Zeit und Weile.

Eine lange Teigführung beeinflusst die Bekömmlichkeit!

Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte werden heute sehr viel diskutiert, doch sind sie für Darmerkrankte gut verträglich?

Eines steht fest: Milch und Milchprodukte liefern hochwertiges Eiweiß für unsere Muskelsubstanz und Kalzium für die Knochen.

Gerade bei Gewichtsverlust sollte in der Remissionsphase auf die Zufuhr von hochwertigem Eiweiß geachtet werden. Durch eine Kombination mit Kartoffeln, Getreideprodukten wie Haferflocken, ungezuckerten Cornflakes oder fein gemahlenen Vollkornprodukten kann der wichtige Baustoff Eiweiß unserem Körper optimal zugeführt werden.

Angesäuerte Milchprodukte haben noch den Vorteil, dass sie uns mit natürlichen Probiotika (Milchsäurebakterien) versorgen. Joghurt mit Bifidusbakterien oder stichfestes Naturjoghurt sind die empfohlene Wahl. Wird eine Laktoseunverträglichkeit festgestellt, sollten Darmpatient*innen eher zu laktosearmen Milchprodukten greifen.

Milch und Milchprodukte liefern hochwertiges Eiweiß für unsere Muskelsubstanz und Kalzium für die Knochen!

Joghurt mit Bifidusbakterien oder stichfestes Naturjoghurt sind die empfohlene Wahl!

LOST
IN MY
TROUSERS.
AGAIN.

REZEPTE zum Ausprobieren

Alle Rezepte sind nach einem Ampelsystem beurteilt:

ROT steht für sehr günstig bei "Clinischer Ernährung",
GELB steht für sehr günstig bei "Ernährungsaufbau oral" und
GRÜN steht für sehr günstig bei "Dauerernährung".

Details dazu siehe "Ernährung bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa".

Kräutertee

Zubereitung als Infus (lat. für "Aufguss"):
1 TL getrocknetes Kraut oder 1 EL frisches Kraut mit 150 bis 200 ml heißem (100°C) Wasser übergießen, 3 bis max. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Melisse
Wichtigste Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Flavonoide, Gerbstoffe
Wirkung: beruhigend, blähungswidrig, krampflösend

Kamille
Wichtigste Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Schleimstoffe, Flavonoide, Cumarin
Wirkung: entzündungshemmend, krampflösend, entblähend

Kümmel
Wichtigste Inhaltsstoffe: ätherische Öle, fettes Öl, Gerbstoffe, Flavonoide, Cumarin
Wirkung: blähungstreibend, krampflösend, verdauungsfördernd

Fenchel
Wichtigste Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Estragol, fettes Öl, Flavonoide
Wirkung: blähungshemmend, krampflösend

Anis
Wichtigste Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Estragol, fettes Öl
Wirkung: blähungstreibend, krampflösend, verdauungsfördernd

Diese Kräuter eignen sich sehr gut als Teemischungen und sind auch in der Apotheke in fertigen Teebeuteln erhältlich.

Heidelbeertee

Zubereitung:
- 1 EL getrocknete Heidelbeeren in 150 ml Wasser aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen und danach abgießen.

Wichtigste Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Proanthocyanidine, Anthocyane, Flavonoide, Invertzucker, Pektine, Mineralstoffe

Wirkung: stopfend, entzündungshemmend, brechreizlindernd, keimhemmend; durch die Adsorption werden Bakterien, Toxine und Zersetzungsprodukte des Darminhaltes gebunden. Die schwach antiseptische Wirkung hemmt die Entwicklung pathogener Keime, die Darmflora wird dadurch nicht ungünstig beeinflusst.

Holunderblüten-Shrub

Zutaten:
250 ml Wasser
350 g Honig
80 g Holunderblüten
1 Bio-Zitrone
350 ml Apfelessig

Zubereitung:
- Honig in Wasser bei 40°C gut auflösen.
- Zitronenscheiben und Holunderblüten beigeben.
- Mit Apfelessig übergießen und im Kühlschrank 2 bis 3 Tage ziehen lassen.
- Danach durch ein Tuch filtern und in Flaschen abfüllen.

Aronia-Gewürz-Shrub

Zutaten:
250 ml Aroniabeerensaft
200 g Rohrohrzucker
1 kleine Zimtstange, 2 Gewürznelken
180 ml Aceto balsamico

Zubereitung:
- Gewürznelken grob mörsern und mit Aroniasaft, Zucker und Zimtstange in einem Topf zum Kochen bringen.
- 10 Minuten bei reduzierter Hitze leicht köcheln lassen, Aceto Balsamico einrühren, ein paar Stunden ziehen lassen. Danach abseihen und in eine Flasche füllen. Im Kühlschrank aufbewahren.

Shrub-Rezepte angelehnt an Rezepte von Elisabeth Engler.

Shrub – abgeleitet ist der Begriff aus dem arabischen "sharab", was so viel wie "trinken" bedeutet.

Ein Essigauszug, der die verschiedenen Inhalts- bzw. Wirkstoffe aus Kräutern, Gewürzen und Früchten konserviert.

Ein frisch hergestellter Shrub wird mit Wasser verdünnt und versorgt den Körper mit wichtigen sekundären Pflanzenstoffen.

Geriebener Apfel

Zubereitung:
Apfel wird mitsamt der Schale möglichst auf einer Glasreibe feinst gerieben.

Wirkmechanismus: Die im Apfel enthaltenen Pektine werden im Darm zu monomeren Galacturonsäuren gespalten. Toxine können daran gebunden und danach ausgeschieden werden. Das Wachstum von pathogenen Keimen wird gehemmt und der Darminhalt eingedickt.

Karottensuppe *(nach Dr. Moro)*

Zubereitung:
500 g Karotten im Mixer pürieren.
In 1 l Wasser 1–2 Stunden köcheln, auf ca. 200 ml einkochen lassen. Danach durch ein Sieb streichen, mit 1 l Gemüsebrühe aufgießen und
3 g (1/2 TL) Salz beigeben.

Wirkung: Die Karottensuppe, nach Rezept von Dr. Moro zubereitet, hemmt durch den Gehalt an Oligogalacturoniden (Oligosaccharide) bereits in kleiner Konzentration die Anheftung schädlicher Keime an der Darmschleimhaut. Durch das lange Kochen der Karotten werden diese Oligogalacturonide, die den Rezeptoren der Darmmukosa stark ähneln, freigesetzt.

Schleimsuppe auf Haferflocken- oder Reisbasis

3 EL Haferflocken mit 1/2 l Wasser zustellen und mindestens 15 Minuten kochen – bei Verwendung von Reis verlängert sich die Kochzeit.

Wirkmechanismus: Der Hafer- oder Reisschleim bildet eine schützende Schicht über der Schleimhaut.

Haferflocken- oder Grießsuppe

Zutaten:
15 g Grieß (= 1 EL) oder Haferflocken
10 g Butter (oder Margarine)
Salz
Petersilie
250 ml Gemüsebouillon

Zubereitung:
- Haferflocken oder Grieß trocken leicht rösten.
- Butter dazugeben und schmelzen lassen.
- Mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- Mit Kräutersalz abschmecken und mit gehackter Petersilie oder etwas Schnittlauch servieren.

Tipp: Die Suppe kann mit einem legierten Ei gut aufgewertet werden.

Gemüsebrühpulver

Zutaten:
2 Bund Wurzelwerk
1 Bund Frühlingszwiebeln
1/2 Bund Petersilie
Eventuell 1 Handvoll frischer Liebstöckel

Zubereitung:
- Zutaten putzen, waschen und grob zerkleinern.
- Petersilie und Liebstöckel grob hacken.
- In einem Mixer fein zerkleinern.
- Das passierte Gemüse mit einem Löffel in ein Sieb drücken.
- Je mehr Flüssigkeit herausgedrückt wird, umso schneller die Trocknung.
- Ausgedrücktes Gemüse auf ein Blech geben und gut verteilen.
- Bei 50°C einige Stunden trocknen
- Eventuell das Backrohr mit einem eingeklemmten Kochlöffel geöffnet halten.
- Nach der Trocknung auskühlen lassen.
- Nochmals fein mixen.
- In einem geschlossenen Glas aufbewahren.
- Pulver nach Belieben für Suppen, Saucen verwenden.

Gemüsebrühe

Zutaten *(für 4 Personen):*
2 große Bund Wurzelwerk (Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel, Pastinake)
1 kleines Stück Lauch
1 kleine Zwiebel
Frische Petersilie
2 Lorbeerblätter
5 Wacholderbeeren
6 Pfefferkörner
Kräutersalz

Zubereitung:
- Wurzelwerk und Lauch waschen, putzen und grob zerkleinern.
- Zwiebel mit der Schale halbieren.
- Gemüse mit den Gewürzen in einen großen Kochtopf geben.
- Mit 1 1/2 Liter Wasser aufgießen, zum Kochen bringen.
- Hitze reduzieren und etwa 1 Stunde leicht dahinköcheln lassen.
- In den letzten 15 Minuten frische Petersilie mitköcheln.
- Abseihen und mit Kräutersalz gut abschmecken.

Tipp: Gemüsebrühe kann als klare Suppe verwendet werden. Gemüsebrühe kann portionsweise, z. B. in Eiswürfelbehältern, eingefroren werden. Ideal zum Aufgießen.

Kräuternockerl als Einlage

Zutaten *(für 2 Portionen):*
400 ml Gemüsebrühe – siehe Basisrezept

60 g Topfen (20 % F. i. T.)
2 EL Mehl
10 g Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill) oder TK-Kräutermischung
1 Eiklar
Kräutersalz, Muskatnuss

Zubereitung:
- Kräuter fein hacken.
- Mit Topfen, Eiklar, Kräutersalz und geriebener Muskatnuss gut verrühren.
- Mehl vorsichtig untermengen.
- Kleine Nockerl formen.
- In kochendes Salzwasser einlegen und bei geringer Hitze etwa 5 Minuten ziehen lassen.
- Nockerl mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in die heiße Gemüsebrühe legen.
- Mit feingeschnittenem Schnittlauch bestreut servieren.

Brokkolicremesuppe

Zutaten *(für 2 Portionen):*
400 g Brokkoli
2 Jungzwiebeln
1 EL Rapsöl
400 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
2 EL Schlagobers

Zubereitung:
- Zwiebeln fein hacken und in Rapsöl leicht andünsten.
- Geputzte und gewaschene Brokkoliröschen dazugeben.
- Mit Gemüsebrühe aufgießen und das Gemüse weich dünsten.
- Suppe pürieren und würzen.
- Mit Schlagobers verfeinern.

Kartoffelchips

Zutaten *(für 2 Portionen):*
4 große Kartoffeln

Zubereitung:
- Kartoffeln schälen, in gleichmäßig dünne Scheiben schneiden.
- Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech einzeln nebeneinander auflegen und salzen.
- Im vorgeheizten Rohr bei 180°C ca. 30 Minuten backen.
- Die knusprigen Kartoffelscheiben passen sehr gut zu den Topfenaufstrichen.

Topfenaufstrich Grundrezept

Grundzutaten:
100 g Topfen
2 EL Buttermilch
Kräutersalz

Zubereitung:
- Topfen mit der Buttermilch schaumig rühren und salzen.

Kräutertopfen

Zu den Grundzutaten noch 1 EL fein gehackte gemischte Kräuter und Zitronensaft einrühren.

Schinken-Käse-Aufstrich

Zu den Grundzutaten 2 EL kleinwürfelig geschnittenen Gouda und 3 EL kleinwürfelig geschnittenen Schinken dazugeben, bei Verträglichkeit etwas klein geschnittene Jungzwiebeln daruntermischen.

Karottenaufstrich

Zutaten *(für 2–3 Portionen):*
150 g Karotten
20 g Butter
1/8 l Crème fraîche
Salz, weißer Pfeffer
Sojasauce
Saft einer Zitrone

Zubereitung:
- Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Karottenstücke in Butter weich dünsten.
- Noch heiß mit dem Stabmixer pürieren und erkalten lassen.
- Crème fraîche verrühren und das Karottenpüree löffelweise unterziehen.
- Mit Salz, weißem Pfeffer, Zitronensaft und Sojasauce würzen und glatt verrühren.

Tipp: Der Karottenaufstrich schmeckt besonders gut auf getoastetem Brot.

Wurzelbrot mit langer Teigführung

Zutaten *(für 2 Brotstangen):*
500 g Dinkelmehl
100 g Roggenmehl
20 g Salz
10 g Zucker oder Honig
400 ml lauwarmes Wasser
20 g Germ

Zubereitung:
- Dinkel- und Roggenmehl mit Salz mischen.
- Germ einbröseln und mit Zucker bestreuen.
- Etwas lauwarmes Wasser dazugeben.
- Wenn sich die Germ gelöst hat, den Teig gut mit dem restlichen Wasser verarbeiten.
- Teig in einer Schüssel belassen, mit Klarsichtfolie zudecken und mit einer Gabel kleine Löcher in die Folie stechen.
- Im Kühlschrank ca. 12 Stunden gehen lassen.
- Nach dem Gehenlassen Teig weiterverarbeiten.
- Backofen auf 240°C vorheizen
- Den Teig in zwei längliche Stücke teilen und jedes Stück etwas eindrehen.
- Ca. 10 bis 15 Minuten gehen lassen.
- Im Rohr 15 Minuten bei 240°C backen.
- Danach mit 220°C nochmals 10 Minuten fertigbacken.

Tipp: Man kann auch kleine Weckerl aus dem Teig formen.

Karotten fermentiert

Zutaten *(für ein Glas mit 800 ml):*
500 g Karotten
1 TL rote Beeren
1 TL Koriander
300 bis 400 ml 3- % -Salzlake (1 l Wasser – 30 g Salz)

Zubereitung:
- Karotten schälen und stifteln.
- Beeren zerstoßen und in das Glas geben.
- Karotten schichtweise mit Koriander ins Glas legen.
- Salzlake darübergießen und ein wenig Freiraum oben lassen.
- Glas verschließen.
- 2–3 Wochen bei Zimmertemperatur fermentieren.

Tipp: Statt Karotten können Rote Rüben, Sellerie, Kohlrabi oder Zucchini vergoren werden, je nach Gemüseauswahl können etwas Knoblauch, Kren oder Kräuter beigegeben werden. Um die Fermentierung schneller in Gang zu bringen, etwas Molke (von einem Joghurt) beigeben.

Carpaccio von Roten Rüben mit Sauerrahmsauce

Zutaten *(für 4 Personen):*
6 gleich große Rote Rüben (gegart)
150 ml Orangensaft
2 Schalotten
3 EL Olivenöl
Etwas Kardamom, gemahlen
Pfeffer, Salz
Zur Garnierung 100 bis 200 g Vogerlsalat

Sauerrahmsauce:
150 g Sauerrahm
Etwas Sardellenpaste
1 Gewürzgurke mit etwas Sud
Salz und Pfeffer
Walnüsse, geröstet

Zubereitung:
- Schalotten schälen, kleinwürfelig schneiden.
- Öl in einer Pfanne leicht erhitzen.
- Schalotten kurz goldgelb anrösten.
- Mit Orangensaft ablöschen.
- Kurz aufkochen lassen und mit Kardamom, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Rote Rüben mit der Marinade übergießen.
- 30 bis 45 Minuten ziehen lassen, immer wieder etwas wenden.

Für die Sauce:
- Sauerrahm mit feingehackter Gewürzgurke und Sardellenpaste verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Rote Rüben in dünne Scheiben schneiden, leicht überlappend flach auf einen Teller legen und mit der Marinade beträufeln.
- mit der Sauerrahmsauce und Walnüssen garnieren.
- eventuell mit Vogerlsalat servieren.

Hühnerbrust mit Mandelhaube

Zutaten *(für 4 Personen):*
4 Stk. Hühnerbrustfilets
2 Scheiben Toastbrot
50 g Mandeln, gerieben
20 g Parmesan, gerieben
70 g Butter
Petersilie, Salz und Pfeffer

Zubereitung:
- Weiche Butter mit zerriebenen Toastbrotscheiben, Mandeln, Parmesan und gehackter Petersilie vermengen.
- Hühnerfilets mit Salz und Pfeffer würzen, kurz anbraten.
- Toastbrotmasse darübergeben und kurz im Rohr backen.

Schweinsfilet mit Kräuterfrischkäse

Zutaten *(für 3–4 Personen):*
1 kleine Zwiebel
350 g Schweinsfilet
Salz, Pfeffer
100 g Kräuterfrischkäse
1/2 Bund Basilikum
1 EL Öl
1/16 l Weißwein
1/16 l Gemüsebouillon
Zitronenschale

Zubereitung:
- Zwiebel kleinwürfelig schneiden.
- Filet quer in 3 Stücke schneiden, dann jedes längs aufschneiden, salzen und pfeffern.
- Auf der Innenseite die Hälfte des Frischkäses aufstreichen.
- Mit der Hälfte des Basilikums belegen.
- Einrollen und mit Zahnstochern fixieren.
- Das Fleisch rundherum anbraten.
- Zwiebeln zugeben und mit Wein und Bouillon ablöschen.
- Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten garen.
- Frischkäse zusammen mit der Zitronenschale in den Bratenfond rühren.
- Nochmals aufkochen und zum Schluss das restliche Basilikum einstreuen.

Würziges Lachsfilet aus dem Rohr

Zutaten *(für 4 Personen):*
4 Lachssteaks
2 Zweige Rosmarin
2 ungespritzte Zitronen
8 Sardellenfilets
4 EL Kapern
8 schwarze Oliven (in Scheiben geschnitten)
1 Spritzer Weißwein
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:
- Zitronen in 12 hauchdünne Scheiben schneiden (am besten mit der Brotschneidemaschine).
- die Hälfte des Rosmarins im Mörser mit dem Olivenöl zerquetschen und die Lachssteaks mit dieser Beize einreiben; salzen und pfeffern.
- Fischfilets mit Zitronenscheiben belegen.
- Sardellenfilets, Kapern, Oliven und restlichen Rosmarin darüber verteilen.
- Auf ein Blech legen und mit Weißwein beträufeln.
- Bei ca. 200°C ca. 10 Minuten braten.

Wurzelfisch

Zutaten *(für 4 Personen):*
4 Fischfilets (Saibling oder Forelle)
1/8 l Weißwein
1/8 l Gemüsebrühe
etwas Olivenöl
Pfefferkörner, Lorbeerblatt
1 kleine Pastinake
100 g Sellerie
2 Karotten
1/2 Stange Lauch
Frische Petersilie
Frisch geriebener Kren (Meerrettich)
Etwas Butter
1 kleine Zwiebel

Zubereitung:
- Zwiebel fein hacken, in Butter leicht glasig andünsten.
- Abschnitte vom Fischfilet (Gräten) dazugeben, mit Weißwein ablöschen.
- Mit Gemüsebrühe, Pfefferkörnern und Lorbeerblatt etwa 10 Minuten köcheln lassen.
- Abseihen und den Sud auf 1/8 l reduzieren.
- Karotten, Pastinake, Lauch und Sellerie in dünne Streifen schneiden.
- Mit etwas Gemüsebrühe bissfest kochen.
- Fischfilet im Fischsud mit etwas Olivenöl kurz garen.
- Gemüse auf einen Teller geben, darüber den Fisch anrichten und mit geriebenem Kren und etwas Petersilie garnieren.
- Mit Petersilienkartoffeln oder Berglinsen (wenn verträglich) servieren.

Gemüse-Couscous

Zutaten *(für 4 Personen):*
1/2 l Gemüsebrühe
300 g Couscous
300 g Karotten
300 g Austernpilze
1 Bund Frühlingszwiebeln
3 Stangen Staudensellerie
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 kleiner Bund Petersilie
2 EL Öl
50 g Pinienkerne
Salz, Pfeffer, etwas Paprikapulver
3 EL Zitronensaft
1 EL Butter

Zubereitung:
- Couscous mit kochender Gemüsebrühe übergießen.
- Ca. 10–15 Minuten quellen lassen, gut durchrühren.
- Karotten schälen und in Scheiben schneiden.
- Austernpilze putzen und grob zerteilen.
- Frühlingszwiebeln und Sellerie längs halbieren und schräg in 3 cm große Stücke schneiden.
- Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten und herausnehmen.
- Zwiebel und Knoblauch im Öl goldgelb anrösten und Karotten und Sellerie dazugeben.
- 3 Minuten dämpfen – danach Frühlingszwiebeln und Pilze beigeben.
- Nach 2 Minuten Couscous in die Pfanne (Wok) geben und bei starker Hitze noch 5 Minuten rösten lassen, dabei ständig wenden.
- Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zitronensaft würzen
- Mit Petersilie und etwas Butter verfeinern und mit Pinienkernen servieren.

Sesamnudeln mit Frühlingszwiebeln

Zutaten *(für 4 Personen):*
320 g feine Spaghetti
1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer
(muss nicht unbedingt dazugegeben werden!)
6 Frühlingszwiebeln
2 Stangen Zitronengras (oder Zitronensaft)
60 g geschälter Sesam
2 EL Sesamöl
Salz

Zubereitung:
- Nudeln bissfest kochen.
- Ingwer schälen und feinwürfelig schneiden.
- Zwiebeln längs halbieren und in schmale Streifen schneiden.
- Zitronengras in feine Streifen schneiden.
- Sesam in Wok oder Pfanne ohne Fett rösten und herausnehmen.
- Öl erhitzen, Ingwer, Frühlingszwiebeln und das Zitronengras anschwitzen.
- Hälfte der Sesamsamen dazugeben.
- Nudeln beimischen, mit Salz abschmecken.
- Mit den restlichen Sesamsamen bestreut servieren.

Polentapizza

Zutaten *(für 4–6 Portionen):*
180 g Polentagrieß
30 ml Olivenöl
0,5 l Wasser
2 würfelig geschnittene Tomaten
200 g klein geschnittenes Gemüse
(je nach Belieben, Saison und Verträglichkeit
Paprika, Lauch, Zucchini, Fenchel, Stangensellerie,
Champignons, Karotten usw.)
50 g geriebener Hartkäse
Basilikum, Oregano, Thymianblätter
und Kräutersalz

Zubereitung:
- Polenta in Olivenöl leicht anrösten und mit Wasser aufgießen.
- Mit Salz würzen und so lange kochend verrühren, bis sich die Masse vom Kochgeschirr löst.
- In einer Tortenform die Polenta gleichmäßig aufstreichen.
- Tomatenwürfel, fein geschnittenes Gemüse und die Kräuter darauf verteilen.
- Geriebenen Käse daraufstreuen und mit Kräutersalz würzen.
- Im Backrohr bei 180°C ca. 15 Minuten backen
- Mit einem scharfen Messer in gleichmäßige Stücke schneiden.

Kartoffelgratin mit Gemüse

Zutaten *(für 2 Portionen):*
1 Zucchini, 1 Karotte
400 g Kartoffeln
30 g Butter
ca. 1/8 l Milch
2 EL Sauerrahm
1 Ei
Muskatnuss, gerieben, Salz
1 EL geriebener Käse

Zubereitung:
- Kartoffeln nicht ganz fertig kochen und dann schälen.
- Gemüse und die Kartoffeln blättrig schneiden.
- In eine leicht befettete Auflaufform schichten.
- Milch, Sauerrahm und das Ei vermengen, würzen und über die Kartoffeln und das Gemüse leeren.
- Im vorgeheizten Rohr bei 180°C 30 Minuten backen.

Heidelbeercookies

Zutaten:
2 Äpfel
2 Bananen
300 g Haferflocken
250 g Heidelbeeren
1/2 TL Zimt

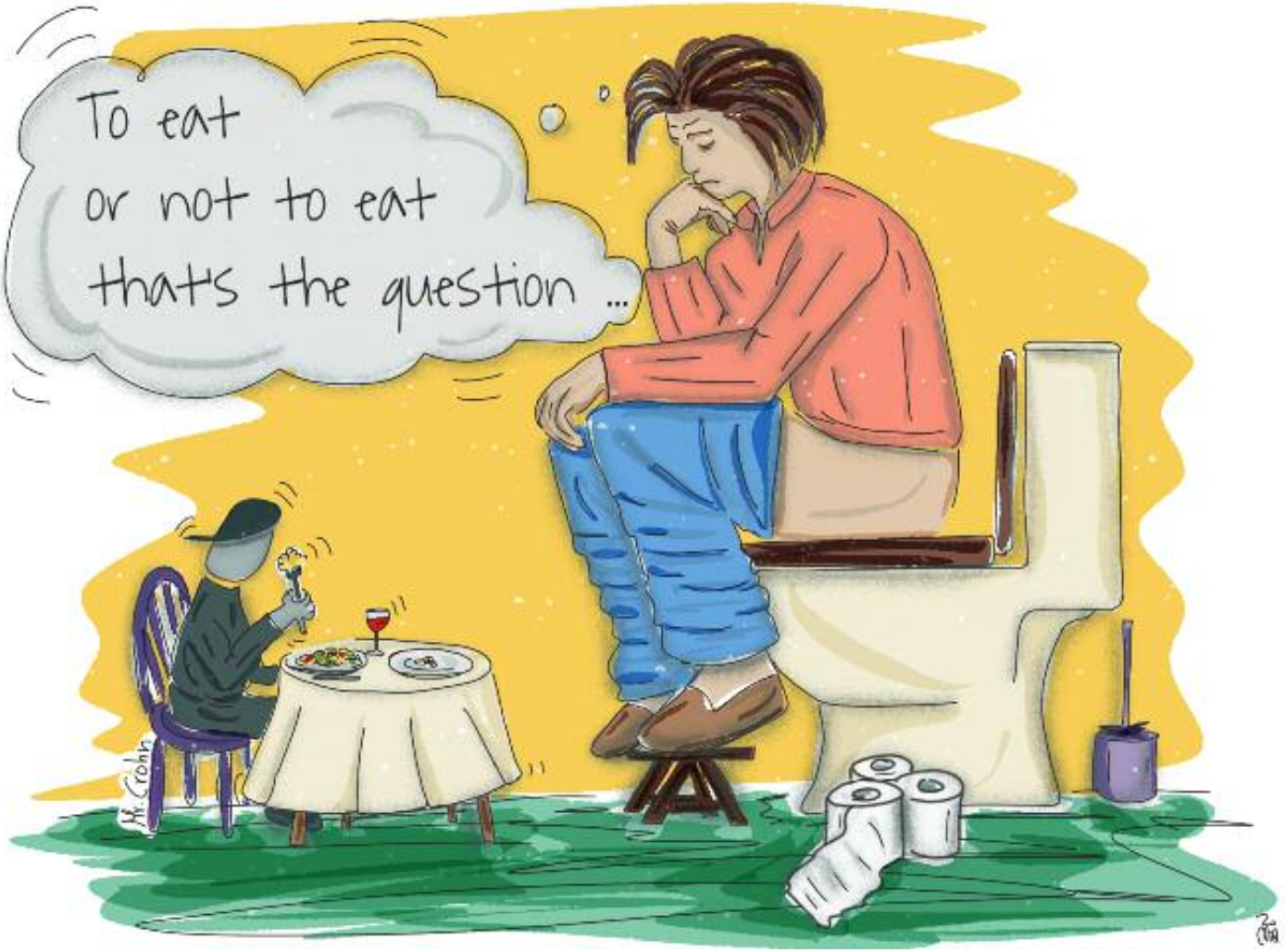
Zubereitung:
- Äpfel schälen, entkernen und halbieren.
- Ca. 10 Minuten kochen, Wasser abgießen, Äpfel pürieren und kaltstellen.
- Bananen zerdrücken und zu dem erkalteten Apfelmus geben.
- Haferflocken und Zimt hinzugeben und gut verrühren.
- Heidelbeeren leicht unterheben.
- Mit einem Löffel kleine Kekse formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und ca. 25 Minuten im vorgeheizten Rohr bei 170°C backen.

Buttermilchgelee

Zutaten *(für 1 Portion):*
100 ml Buttermilch
1 Blatt Gelatine
2 EL Zucker
Zitronensaft
100 g Erdbeeren oder Himbeeren

Zubereitung:
- Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
- Form kalt ausschwemmen.
- Buttermilch mit Zitronensaft und Zucker verrühren.
- Gelatine ausdrücken und in wenig heißem Wasser unter ständigem Rühren auflösen.
- Buttermilch zur Gelatine geben, verrühren und in Form abfüllen – kaltstellen.
- Gelee aus der Form stürzen und mit Beerenfrüchten garnieren.

Tipp: Schmeckt auch sehr gut mit Kokosmilch statt Buttermilch.


To eat
or not to eat
that's the question ...
M. Crohn

REZEPTE VON Patient*innen FÜR Patient*innen

”Ich koche und backe schon seit ewigen Zeiten. Es beruhigt mich und bereitet mir Freude. Dazu muss ich sagen, dass ich den Großteil meiner Kindheit in einer Küche verbracht habe (sogar für die Matura hab ich noch am Küchentisch meiner Oma, einer begnadeten Köchin, gelernt).

Schon damals wurde großer Wert auf frisch, gesund, heimisch und bekömmlich gelegt. Jahre später, als es mir sehr schlecht ging mit dem Crohn, sagte mir ein Arzt, dass man niemals einen für alle gültigen Ernährungsplan erstellen könnte. Austesten hieß das Schlagwort. Nun, ich denke, der Mann hatte recht. Es gibt Tage, da esse ich einen Apfel und es geschieht nichts. Und dann gab es schon Tage, da hatte ich dann schreckliche Krämpfe und das Stoma.

Brot backe ich seit etwa vier Jahren wieder selbst. Hier geht es mir aber darum, dass man nur mehr schwer eine Bäckerei mit wirklich frischem, ohne Chemie entstandenem Brot findet. Und weil Brot backen für mich zur Sucht und Leidenschaft geworden ist. Mit selbst gezogenem Sauerteig und Mehlen aus der Mühle meines Vertrauens. Womit wir wieder bei gesund, frisch, biologisch usw. wären.

Ausprobieren, gutes Gelingen und einen gesunden Appetit –
ohne spätere Reue. Servus.”

Isabella Ehn, CED-Patientin

”Ausgewogene, gesunde Ernährung hilft dabei, dem Körper, und somit mir selbst, etwas Gutes zu tun.”

Ingrid Weiss, CED-Patientin

”Ich koche und backe schon seit ewigen Zeiten.

Es beruhigt mich und bereitet mir Freude.”

”Ausgewogene, gesunde Ernährung hilft dabei, dem Körper, und somit mir selbst, etwas Gutes zu tun.”

”Ernährung bedeutet für mich nicht nur ausgewogene Nahrungsaufnahme mit Vitalstoffen, wie es eigentlich für jeden Menschen als wichtiger Teil des Lebens wahrgenommen werden sollte, sondern wird noch etwas aufmerksamer hinterfragt aufgrund meiner erkrankungsbedingten Defizite. Dennoch kommt auch der Genuss nicht zu kurz, sowohl, was kulinarische Vorlieben betrifft, als auch hinsichtlich des Anrichtens beim Essen: Bekanntlich isst das Auge mit!”

Christine Gmeinder, CED-Patientin

Dennoch kommt auch der Genuss nicht zu kurz, sowohl, was kulinarische Vorlieben betrifft, als auch hinsichtlich des Anrichtens beim Essen: Bekanntlich isst das Auge mit!

Ernährung spielt für mich eine sehr große Rolle bei meiner Lebensweise mit Morbus Crohn. Wir können alle dankbar sein, dass es Medikamente gibt, die uns helfen. Für mich sind diese jedoch kein Freibrief, um alles zu essen. Mein Motto: ”Ich ernähre den Crohn mit Lebensmitteln, die ihn schwächen und mich stärken.”

Sabine Hofbauer, CED-Patientin

Mein Motto: ”Ich ernähre den Crohn mit Lebensmitteln, die ihn schwächen und mich stärken.”

Mischbrot (Roggen und Weizen)

Zutaten *(Vorteig):*
250 g Roggenmehl T960
5 g frische Germ (Hefe)
300 ml kalte(!!!) Buttermilch

Zubereitung:

- Kurz verrühren (nicht kneten) und bei Zimmertemperatur ca. 8 Stunden stehen lassen. Ich stelle die mit Folie abgedeckte Rührschüssel über Nacht gerne ins Backrohr oder in den Gärautomaten (so etwas hat jedoch nicht jeder Haushalt).

Zutaten *(Hauptteig):*
Vorteig + 100 g Weizenmehl T700
150 g Roggenmehl T960
10 g Salz
5 g Brotgewürz
160 ml kaltes Wasser

Zubereitung:

- Alle Zutaten (das Salz immer erst am Schluss) gut kneten (Küchenmaschine) und abermals zwei Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur stehen lassen.
- Backofen inzwischen auf 230˚C Heißluft vorheizen! (Anmerkung: Normal nimmt man bei Brot Ober-/Unter-Hitze, hier bitte nicht!)
- Das Brot in den Ofen schieben und mit viel Dampf (einen Behälter mit Wasser ins Backrohr stellen) ca. 45 Minuten backen.

Gemüsesuppe

Zutaten:
1 Bund Wurzelwerk wie Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel und -kraut, Pastinaken (stattdessen können auch teilweise Gemüseabfälle verwendet werden)
1 Zwiebel
Koriander- und Pfefferkörner
Etwas Salz

Zubereitung:

- Zwiebelhälften in einer Pfanne ohne Öl auf der Schnittfläche braun werden lassen.
- Gemeinsam mit dem in Stücke geschnittenen Gemüse (bzw. -schalen) in 1 l kochendes Wasser geben.
- Pfeffer-, Korianderkörner und Petersilie beigeben.
- Gemüsesuppe auf kleiner Flamme ca. 1 Stunde kochen lassen.
- Abseihen und abschmecken.
- Je nach Saison und Verfügbarkeit in den fertigen Gemüsefond Brokkoliröschen, Zucchinischeiben, Lauchröllchen, Zuckererbsen und geschnittenes Wurzelgemüse geben.
- Kurz ziehen bzw. köcheln lassen.
- Mit Salz abschmecken und frischen Kräutern anrichten.

Tipp: Das ausgekochte Gemüse mixen und für Saucen oder gebundene Suppen verwenden.

Gefüllter Kürbis

Zutaten:
1 Hokkaidokürbis (eher größer, wird gefüllt)
500–600 g frisches Faschiertes
(Kalb, Rind oder Lamm, mit Kalb gemischt)
3 Jungzwiebeln
Knoblauch (falls verträglich)
100 g Schafskäse, Feta oder Butterkäse
Öl zum Anbraten
Salz und Pfeffer
Kräuter u. Gewürze wie Thymian, Zitronenmelisse, Petersilie, Curry

Zubereitung:
- Backrohr auf 170°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Kürbis abwaschen und nur oben einen Deckel abschneiden – so viel, dass ihr mit einem Löffel die Kerne gut herausbekommt, Deckel wird nicht benötigt.
- Bodenbedeckt Wasser in den Bräter geben und den Kürbis mit der Öffnung nach oben hineinstellen und etwa 45–50 Minuten backen.
- In der Zwischenzeit Zwiebeln, Knoblauch und Kräuter fein hacken.
- Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch leicht andünsten.
- Faschiertes dazugeben und so lange gut durchbraten, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist
- Ab und zu den Kürbis begutachten, er sollte sich nicht im Bräter anlegen (falls doch, etwas Öl oder ein wenig Wasser dazugeben).
- Faschiertes gut würzen, würfelig geschnittenen Käse beigeben.
- Kürbis mit dem Faschierten füllen.
- 15 Minuten überbacken.

Kürbis-Kichererbsen-Curry

Zutaten:
1 kg Kürbis (Hokkaido)
Salz, Pfeffer
1 Prise Kurkuma
1 TL Currypulver
100 ml Gemüsesuppe
400 g Kichererbsen (Dose möglich)

Zubereitung:
- Kürbis schälen und würfelig schneiden.
- Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Curry würzen.
- In den Dampfgarer geben oder leicht anbraten.
- Mit Gemüsesuppe übergießen und 10 Minuten dünsten lassen.
- Einen Teil des Gemüses mit einem Stabmixer pürieren und mit den Kürbiswürfeln vermischen.
- Kichererbsen dazugeben und nochmals 10 Minuten dünsten lassen.

SPAGHETTI MIT MANGOLD
G'sund und so gut

Zutaten *(für 4 Portionen):*
1 Zwiebel (Pulver ist leichter bekömmlich, wer's gar nicht verträgt, weglassen)
500 g Mangold (1 kleine Staude)
1 Prise Salz
1 EL Olivenöl
2 TL Currypulver (mild)
50 ml Gemüsebrühe (klassisch)
100 g Crème fraîche
1 Prise Pfeffer
300 g Spaghetti

Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in ausreichend Öl bei mittlerer Hitze anbraten, Curry darüberstreuen und dünsten lassen.
- Anschließend Mangold (den kann man im Frühjahr kaufen, und erntet ihn dann bis zum ersten Frost; lässt sich blanchiert super einfrieren) waschen, Strünke entfernen (diese dicken Stiele kann man sehr klein schneiden und kochen; mach ich nicht, wäre bei mir und meinem Stoma unklug und schmerzhaft) und die Blätter (sehr) klein schneiden.
- Mangoldblätter unter die Zwiebel rühren, das Crème fraîche und die Brühe zugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Gemüse für etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Die Spaghetti in Salzwasser kochen.
- Zuletzt die gekochten Nudeln abseihen, 2–3 Esslöffel Nudelwasser abschöpfen und in die Sauce rühren. Nudeln zugeben und gut vermischen.
- Wer will, kann frisch geriebenen Parmesan drüberstreuen.

Gefüllte Ofenkartoffel

Zutaten:
190 g Thunfisch aus der Dose (naturell/in eigenem Saft eingelegt)
125 ml Sauerrahm
2 EL gehackte Petersilie, Salz
2 gekochte, größere Kartoffeln
50 g geriebener Käse

Zubereitung:

- Abgetropften Thunfisch, Rahm, Petersilie und Salz mischen.
- Gekochte Kartoffeln längs halbieren.
- Das Innere zum Teil herauskratzen und mit einer Gabel zerdrücken.
- Thunfischmischung mit Kartoffelmasse vermischen.
- Ausgehöhlte Kartoffeln füllen.
- Mit geriebenem Käse bestreuen.
- 15 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen und gebräunt ist.

Thunfischtörtchen

Zutaten und Zubereitung:
Mürbteig (für ca. 10 Törtchen mit ø 10 cm):
220 g glattes Mehl
1 Ei
1 Eigelb
Salz
100 g kalte Butter

- Alles gut verkneten.
- 30 Minuten rasten lassen.
- Dünn ausrollen.
- Tarteletteformen auslegen und mit Gabel mehrmals einstechen.

Fülle:
200 g Topfen 10 % F. i. T.
2 Eier
1/2 Pkg. TK-8 Kräutermischung oder frische Kräuter
1/3 Becher Sauerrahm
8 g geriebener Emmentaler
200 g Thunfisch in Öl
2 Tomaten

- Topfen, Eier, Kräuter, Rahm, Emmentaler gut vermengen.
- Halbe Thunfischmenge dazugeben und Tomaten in kleine Stücke schneiden.
- Masse auf den Teig streichen (nicht ganz voll füllen!), obenauf restliche Thunfischstücke und Tomatenstücke geben.
- bei ca. 190°C Ober- und Unterhitze ca. 35 Minuten backen.

Ratatouille mit Tahin

Zutaten *(für 4 Portionen):*
2 Melanzani
Etwas Olivenöl
Salz
Eventuell eine halbe Knoblauchzehe
1 kleine Zwiebel
1 mittlere Zucchini
2 rote Spitzpaprika oder 1 roter Paprika
1 Dose geschälte Tomaten
1 EL Essig
Oregano, Thymian, Pfeffer
1 EL Tahin (Sesampaste)
Etwas frische Minze oder Petersilie

Zubereitung:
- Melanzani längs halbieren und in dünne Scheiben (1 bis 2 cm) schneiden.
- Olivenöl und Salz vermengen, die Melanzani gut damit bestreichen und auf ein Backblech legen.
- Im vorgeheizten Rohr bei 200°C Heißluft 15 Minuten backen.
- wenden und nochmals 10 Minuten backen, bis sie weich und schrumpelig sind.
- Zwiebel hacken und in einer Wokpfanne mit etwas Öl glasig dünsten.
- Grobwürfelig geschnittene Zucchini, Paprika und Tomaten dazugeben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Melanzani unterheben.
- Mit Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian und Essig abschmecken.
- Tahin mit etwas Wasser aufschlagen und unter das fertige Ratatouille rühren.
- mit frischer gehackter Petersilie servieren.

Anmerkung: Tahin verleiht dem Gericht Cremigkeit, kann aber auch durch 2 EL Soja Cuisine oder Crème fraîche ersetzt werden.

Josefibraten

Zutaten *(für 2 Personen):*
2 Stück Rostbraten
Etwas Senf und Mehl
Etwas Öl
1/2 Zwiebel grob geschnitten
Etwas Gemüsefond
Kapern
Salz und Pfeffer

Zubereitung:
- Rostbraten leicht klopfen.
- Mit Senf bestreichen und in Mehl wenden.
- Scharf auf jeder Seite kurz anbraten und dann das Fleisch herausnehmen.
- Zwiebel in der Pfanne kurz anrösten.
- Mit Gemüsefond aufgießen und reduzieren lassen.
- Kapern beigeben, salzen und pfeffern.
- Schnitzel kurz darin ziehen lassen.
- Mit Beilagen wie Kartoffeln, Reis, Spätzle … servieren.

Topfenauflauf – salzig

Zutaten *(für 4 Portionen):*
200 g Bandnudeln
200 g Topfen
40 g Butter
3 Eier
4 EL Sauerrahm
Salz
Eventuell frische Kräuter

Zubereitung:
- Butter schaumig rühren, langsam die Eidotter einrühren.
- Anschließend Topfen und Sauerrahm zur Masse dazugeben und gut verrühren.
- Eiklar zu Schnee schlagen und unterheben.
- Masse mit Bandnudeln vermengen, mit Salz und eventuell Kräutern abschmecken.
- In eine befettete Auflaufform füllen.
- Im Backrohr bei 180–200˚C ca. 40 Minuten backen.

Topfenstriezel (ohne Germ)

Zutaten:
500 g Mehl (700er)
100 ml Milch
30 g weiche Butter
2 Eier
250 g Topfen (20 % F. i. T)
1 Pkg. Backpulver
Zum Bestreichen/Bestreuen:
etwas Milch, Hagelzucker

Zubereitung:
- Alle Zutaten zu einem Teig verkneten (mittelfest).
- Danach einen Zopf flechten, mit Milch bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen.
- Bei 170˚C (vorheizen) ca. 30 Minuten backen.

Zwetschken-/Obst-Topfenauflauf

Zutaten *(für 4 Personen):*
300 g Topfen 10 % F. i. T.
70 g zerlassene Butter
120 Grieß
1/2 Pkg. Backpulver
100 g Staubzucker
2 Eier
1/2 kg Zwetschken (oder sonstiges Obst)

Zubereitung:
- Dotter und Zucker schaumig rühren.
- Flüssige Butter, Topfen und Grieß gut untermengen.
- Eiklar mit Backpulver zu Schnee schlagen.
- Mit den halbierten entkernten Zwetschken vorsichtig unter die Topfenmasse rühren.
- Masse in eine gut befettete Auflaufform füllen.
- Im vorgeheizten Rohr bei ca. 180°C ca. 40 Minuten backen.

Apfeltiramisu

Zutaten:
1 kg Äpfel
etwas Zitronensaft
80 g Zucker
1–2 Pkg. Biskotten
Etwas Apfelsaft mit Rum
3 Eidotter
3 EL Zucker
50 g Mascarpone (Mascarpino weniger F. i. T.)
1 Pkg. Vanillezucker
Kakaopulver

Zubereitung:
- Äpfel vierteln, Stiel entfernen (nicht entkernen!), in einen Topf geben.
- Mit Zitronensaft und Zucker 20 Minuten köcheln.
- Abkühlen lassen und passieren (”Flotte Lotte”).
- Biskotten in eine rechteckige Form legen.
- Mit einer Mischung aus Apfelsaft und Rum sparsam beträufeln.
- Apfelmus darauf verteilen.
- Eine Schicht von Biskotten darüberlegen.
- Dotter mit Zucker schaumig rühren.
- Mascarpone und Vanillezucker untermischen.
- Masse über die Apfelmus-Biskotten-Schicht geben.
- Mit Kakao bestäuben.
- Am besten 1 Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Tipp: Eventuell ca. 50 g Mandelblättchen mit etwas Zucker karamellisieren, auf ein Backpapier stürzen, in kleine Teilchen schneiden oder walzen und unter die Mascarponecreme rühren.

Rumkuchen

Zutaten:
200 g Butter
200 g Zucker
6 Eier
160 g Mehl
140 g Nüsse, gerieben
140 g Kochschokolade, geschmolzen
160 g Staubzucker
10 EL Rum

Zubereitung:
- Butter schaumig rühren.
- Abwechselnd die Hälfte der Zuckermenge mit Dottern einrühren.
- Eiklar mit restlichem Zucker zu Schnee schlagen.
- Geschmolzene Schokolade und geriebene Nüsse unterrühren.
- Zuletzt Mehl und Eischnee unter die Teigmasse heben.
- Auf ein Backblech streichen und bei 180˚C ca. 30 bis 40 Minuten backen.
- Rum und Staubzucker gut vermischen.
- Auf den noch ofenwarmen Kuchen streichen.
- Danach in kleine Stücke (4 x 4 cm) schneiden.

Nusshörnchen (Nusskipferl)

Zutaten *(Rezept laut Chefkoch.de):*
200 g Butter
200 g Frischkäse
300 g Mehl
1 Prise, Salz
125 g Nüsse, gemahlen
2 EL Zucker, weiß
2 EL Zucker, braun
Kakaopulver

Zubereitung:
- Butter, Frischkäse, Mehl und Salz mit einem Rührgerät (Knethaken) zu einem glatten Teig verarbeiten.
- Zum Schluss mit den Händen zu einer glatten Kugel formen.
- In eine Folie wickeln und ca. 2 Stunden kaltstellen.
- Danach den Teig in 4 gleich große Kugeln teilen.
- Gemahlene Nüsse und den Zucker vermischen und in vier Teile teilen.
- Jedes Teigstück zu einem Kreis von ca. 26 cm Durchmesser ausrollen.
- Oben und unten mit einem Viertel der Nuss-Zucker-Mischung bestreuen.
- In 16 Stücke teilen und von der breiten Spitze aufrollen und in Kipferlform biegen.
- Die Kipferl auf ein Backblech legen.
- Pro Blech ca. 15 Minuten bei Ober-/Unterhitze bei 175˚C backen.

Tipp: Die Kipferl können auch pikant gefüllt werden, mit Thunfisch, Käse, Pesto, getrockneten Tomaten usw.

DIE HÄUFIGSTEN FRAGEN von Betroffenen

Shrub: Um welches Getränk handelt es sich hier?

- Shrub ist ein erfrischendes Sommergetränk, das mit Wasser oder mildem Mineralwasser herrlich schmeckt. Die Bezeichnung "Shrub" ist vermutlich von dem arabischen Wort "sharab" abgeleitet, das so viel wie "trinken" bedeutet.
- Man kann dieses Getränk, das stark verdünnt wird, alkoholfrei herstellen. Dazu benötigt man hochwertigen Apfelessig, Honig oder Zucker, Früchte oder Kräuter.
- Der Vorteil: Essig macht das Getränk bzw. den Sirup haltbar, und wichtige Inhaltsstoffe und Wirkstoffe der Kräuter bleiben gut erhalten.
- Gerade im Sommer ein erfrischendes Getränk.
- Wie man Shrub zubereitet, kann in den Rezepten in dieser Broschüre nachgelesen werden.

Was tun bei Zinkmangel?

- Zink ist für unsere Körperzellen ein sehr wichtiger Mikronährstoff und Bestandteil von Enzymsystemen. Zink reguliert das Immunsystem und wirkt z. B. ausgleichend auf Schilddrüsen-, Sexual- und Wachstumshormone.
- Aufgenommen werden kann es durch eiweißreiche Produkte wie Fleisch und Fisch, aber auch Mandeln und Paranüsse sind gute Zinklieferanten.
- Ein Mangel tritt sehr häufig bei CED-Erkrankten, bedingt durch eine Malabsorption oder Darmresektion, auf. Wundheilungsstörungen oder andauernde Durchfälle können den Zinkmangel noch verstärken.
- Nach Bestimmung des Zinkspiegels wird von ärztlicher Seite eine orale Gabe von Zink angeordnet.

Kalzium, wie kann die Versorgung gedeckt werden?

- CED-Patient*innen haben einen erhöhten Bedarf an Kalzium. Dieser kann bei 1.200 bis 1.500 mg pro Tag liegen (die normale Zufuhr beträgt 1.000 mg).
- Kalzium ist ein wichtiger Baustoff für die Knochen; Milch und Milchprodukte sind die idealen Kalziumlieferanten.
- Wird Milch nicht gut vertragen, können als Ersatz bei Laktoseunverträglichkeit laktosearme Milchprodukte verwendet werden. Auch Ersatzprodukte wie Soja-, Hafer-, Reis- und Dinkeldrinks sind gute Alternativen, wenn diese mit Kalzium angereichert sind. Nachteil: Der Eiweißgehalt liegt bei diesen Produkten mit Ausnahme des Sojadrinks um einiges niedriger.

- 100 ml Milch enthalten durchschnittlich 3,3 bis 3,5 g Eiweiß.
- 100 ml Sojamilch enthalten durchschnittlich 3,5 g Eiweiß.
- Sonstige Ersatzprodukte auf Pflanzenbasis enthalten meist unter 1,0 g Eiweiß pro 100 ml.
- Gute Kalziumquellen sind Gemüsesorten wie Brokkoli, Staudensellerie, Prinzessbohnen, Endiviensalat, Wirsing, Kohlrabi, Pastinaken, Lauch und Rucola sowie Kräuter wie Petersilie und Brennnessel.
- Auch Mineralwässer mit einem Kalziumgehalt von über 150 mg/Liter sind wertvolle Ergänzungen.
- Gefördert wird die Aufnahme von Kalzium durch Vitamin D, das meist als Nahrungsergänzung zugeführt werden sollte. Aber auch Vitamin K und Vitamin C sind wichtige Nährstoffe, die die Resorption, d. h. die Aufnahme, fördern.

Tipps:

- Kalziumzufuhr über den Tag verteilen – täglich ein gesäuertes Milchprodukt wie Joghurt oder Buttermilch, eventuell mit Obst wie z. B. Beerenfrüchte verzehren.
- Hartkäse wie Parmesan hat sehr viel Kalzium und kann bei Gerichten wie Aufläufen gut darübergestreut und zu einer wohlschmeckenden Kruste gebacken werden.
- Auch Sesam kann als gute Ergänzung eingesetzt werden.

Menge	Lebensmittelprodukt	Kalziumgehalt in mg	
1 Glas (250 ml)	Vollmilch	300	
1 Becher (200 ml)	Joghurt Natur	300	
1 Scheibe (30 g)	Emmentaler 45 % F. i. T.	300	erhobene Werte G&U-Nährwerttabelle 2018/19
1 EL (10 g)	Parmesan, gerieben	120	
1 Portion (200 g)	Brokkoli	120	
1 Portion (200 g)	Kohlrabi	136	
1 Portion (200 g)	Pastinake	102	
1 Portion (70 g)	Rucola	112	
1 EL (20 g)	Sesam	156	
pro Liter	Mineralwasser Peterquelle®	161	erhobene Werte lt. Firmenangabe August 2020
pro Liter	Mineralwasser Alpquell®	240	
pro Liter	Mineralwasser Juvina®	253	
pro Liter	Mineralwasser Long Life®	270	

Wie wichtig sind Vitamin B_{12} und Vitamin D?

- Vitamin B_{12} ist für die Zellteilung, Blutbildung und Nervenfunktion wichtig. Vitamin B_{12} wird im unteren Dünndarmabschnitt, im Ileum aufgenommen. Magensäurehemmende Medikamente und eine Resektion des Ileums können zu einem Vitamin B_{12}-Mangel führen. Bei einer Resektion von mehr als 20 cm oder bei Entfernung der Ileozökalklappe muss Vitamin B_{12} intramuskulär durch den Arzt oder die Ärztin regelmäßig zugeführt werden. Auch die Aufnahme von Folsäure ist bedingt durch eine medikamentöse Therapie gehemmt. Beide Vitamine bzw. die gesamte Vitamin B-Gruppe sind wichtig für die Blutbildung, für Stoffwechselvorgänge und für unsere Nerven. Durch natürliche Ernährung können speziell die Vitamine der B-Gruppe durch eine ausgewogene gemischte Kost mit Fleisch, Fisch, Eiern, Weizenkeimen, Nüssen und grünen Gemüsesorten sehr gut aufgenommen werden.
- In der Reihe der Vitamine darf auf keinen Fall das so genannte Sonnenvitamin, das Vitamin D fehlen. Es spielt insbesondere im Knochenstoffwechsel, bei der Aufnahme von Kalzium eine sehr wichtige Rolle. Auch unser Immunsystem, sowie unser Herz-Kreislaufsystem profitiert von einem ausreichenden Vitamin D-Spiegel im Körper. Durch die UV-Strahlen der Sonne kann der Körper dieses Vitamin selbst herstellen. Leider ist es nicht einfach dieses Vitamin optimal durch unsere Nahrung zuzuführen. CED-Patient*innen wird daher meist von Fachärzt*innen eine Supplementierung von Vitamin D empfohlen, insbesondere im Winter ist dies unbedingt notwendig.

Wie wichtig ist die Versorgung mit dem Mikronährstoff Eisen?

- Bedingt durch starke blutige Stühle kommt es in der akuten, entzündlichen Phase bei Colitis ulcerosa zu einem Eisenmangel.
- Bei einer diagnostizierten Anämie wird Eisen in Form eines Supplementes verabreicht.
- Bei CED sollte auf eine ausreichende Eisenzufuhr über die Nahrung geachtet werden.
- Natürliche Eisenquellen sind Fleisch, insbesondere dunkle Sorten von Rind und Wild. Eisenhaltig sind auch pflanzliche Lebensmittel wie Amaranth, Haferflocken, Hirse, Nüsse und Samen wie Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Mohn, Sesam, sowie frische Kräuter wie Brennnessel, Basilikum, Rosmarin, Dill, Petersilie, um die Wichtigsten zu erwähnen. Eine Kombination von tierischen und pflanzlichen Lebensmittelquellen sorgt für eine optimale Versorgung.
- Eine zu hohe Zufuhr von Phytinsäure in Hülsenfrüchten, Polyphenole in Kaffee, Schwarztee, Oxalsäure, kalziumhaltige Lebensmittel wie Milchprodukte, Phosphate in Cola und Fast Food Produkten hemmt die Aufnahme von Eisen.
- Hingegen wird die Eisenresorption durch Vitamin C-haltige Produkte wie Beerenfrüchte, Kartoffeln, Zitrusfrüchte und durch Vitamin A-Quellen, aber auch Carotine wie Karotten, Paprika und verschiedene Obstsorten gesteigert.

Wie sieht eine CED-Dauerernährung für Patient*innen aus?

- Als Dauerernährung eignet sich eine pflanzlich betonte Mischkost.
- Auf eine ausreichende Eiweißzufuhr sollte geachtet werden, wobei besonders Kombinationen wie Kartoffel-Ei-Gerichte, Milch mit Getreideflocken, Mais oder Gemüse, überbacken mit Käse, die bestmögliche Zufuhr garantieren.
- Die Verwendung von Pflanzenölen versorgt den Körper mit wertvollen Fettsäuren.
- Zwei bis drei Portionen Gemüse und eine bis zwei Portionen Obst ergänzen die Vitamin- und Mineralstoffzufuhr und versorgen den Körper mit den wichtigen sekundären Pflanzenstoffen.
- Wichtig ist das Essverhalten!
- Regelmäßige Mahlzeiten, Zeit nehmen zum Essen.
- Zuerst essen, dann trinken!

FODMAP – was ist das konkret, hilft das wirklich?

- FODMAP ist eine „Abkürzung“ von englischen Begriffen, die für unverdauliche Substanzen in Lebensmitteln stehen:

  F – Fermentable
  O – Oligosaccharides
  D – Disaccharides
  M – Monosaccarides
  A – And
  P – Polyols

- Die FODMAP-arme Kost wird heute sehr gerne bei Reizdarm-Patient*innen zur Besserung der Schmerzsymptomatik eingesetzt.
- Für CED-Erkrankte gilt: Beschwerden können verbessert werden, nicht aber die Entzündung. Eine professionelle Beratung ist dafür notwendig.

Ist eine glutenfreie Ernährung bei CED sinnvoll?

- Manche Patient*innen profitieren von einer glutenreduzierten Ernährung. Aber Vorsicht! Eine glutenfreie bzw. glutenreduzierte Kostform darf nur nach Ausschluss einer Zöliakieerkrankung erfolgen.
- Achten Sie eher auf eine gute Brotqualität mit langer Teigführung!

Histaminunverträglichkeit und CED – was kann man tun?

- Histamin gehört zu der Gruppe der biogenen Amine.
- Bei entzündlichen Darmerkrankungen kann eine Histaminunverträglichkeit auftreten.
- Nach Konsum von geräucherten und lange gereiften Wurstwaren (Salami, Rohschinken), lange gereiftem Käse (Bergkäse, Parmesan), Fischkonserven, Alkohol (Rotwein, Bier, Sekt), Tomatenprodukten, Schokolade und Kakao können Beschwerden wie Juckreiz der Haut, Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen auftreten.
- Hier benötigen die Betroffenen professionelle Hilfe durch Ernährungsexpert*innen (Diätolog*innen). Mittels eines akribisch geführten Ernährungstagebuchs und Protokollierung der Beschwerden kann hier unterstützend geholfen werden.

Soll man sich laktosefrei ernähren?

- Manche CED-Patienten vertragen Laktose sehr schlecht und leiden zusätzlich an Blähungen.
- Während des Ernährungsaufbaus können ohne weiteres laktosefreie Produkte verwendet werden.

Tipp:

- Eine Austestung in der Remissionsphase ist empfehlenswert, um nicht zusätzlich bzw. unnötig auf laktosearme Produkte achten zu müssen.

Kann ich statt Milch einen Milchersatz verwenden?

- Wer nicht gerne Milch trinkt, kann auf Milchersatzprodukte umsteigen.
  Der Markt bietet hier eine Vielfalt von Produkten.
- Nachteil ist der geringe Eiweißgehalt von Milchersatz (außer bei Sojadrinks). Fehlende Mineralstoffe und Vitamine, die in Milch enthalten sind, werden zugesetzt, wie Kalzium und Vitamin B_{12}.
  Siehe dazu auch die Antwort auf die Frage zum Thema Kalzium.

Öle und Fette – welches ist nun wirklich gut? Welches darf man auch erhitzen?

- Fette wurden zu Unrecht lange Zeit in gute und schlechte Fette eingeteilt.
  Wobei bei unseren heutigen Zivilisationserkrankungen, wie Herzinfarkt und Schlaganfall, die Ursache nicht den sogenannten ”ungesunden Fetten” zuzuschreiben ist, sondern es auf das Ernährungsverhalten als Ganzes ankommt.
- Butter enthält vor allem einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren. Erwähnenswert ist hier die Buttersäure: Diese kurzkettige Fettsäure ist für unsere Darmmukosa ein sehr gutes Nährsubstrat.
  Allerdings sollte Butter nur als Streichfett verwendet und nicht erhitzt werden.
- Bei der Auswahl von Ölen dürfen Walnuss-, Lein- und Rapsöl nicht fehlen.
  Sie enthalten die Omega-3-Fettsäuren in Form von alpha-Linolensäure. Omega-3-Fettsäuren sind auch in fetten Fischen wie Lachs, Thunfisch und Makrele zu finden.
- Hingegen enthalten Mais-, Sonnenblumen- und Distelöl die Linolsäure, eine Omega-6-Fettsäure; auch diese kann der Körper selbst nicht aufbauen.
- In der Praxis eignen sich zum Kochen und Braten insbesondere Raps-, Sonnenblumen-, Maiskeim- oder Olivenöl. Für Salate, Rohkost und Aufstriche Walnuss- oder Leinöl verwenden.
  Auch das Olivenöl und unser ”steirisches” Kürbiskernöl dürfen in der Küche nicht fehlen.

Alkohol bei CED – ja oder nein?

- In der Akutphase und beim Ernährungsaufbau sollte keinesfalls Alkohol getrunken werden.
- In der Remissionsphase müssen Patient*innen selbst entscheiden, ob Alkohol für sie verträglich ist.
- Vorsicht auf alle Fälle mit hochprozentigen Spirituosen, wie z. B. Schnaps, Whisky oder Wodka:
  Diese wirken auf die Darmschleimhaut stark reizend.

TCM-Ernährung – macht diese Ernährungsform Sinn? Gibt es hierzu Erfahrungen im Bereich der CED?

- Kochen nach TCM-Ernährung kann durchaus unterstützend wirken.
  Dabei ist es wichtig, die Ernährung nach TCM als komplementärmedizinische Behandlung zu sehen und die schulmedizinische Behandlung – die medikamentöse Therapie – weiterhin zu befolgen.

Ist Kaffee oder schwarzer Tee schädlich?

- In der Remissionsphase spricht nichts dagegen, Kaffee zu trinken, wobei ein Espresso einem Filterkaffee vorzuziehen ist. Es gelangen durch die kurze Zubereitung weniger Säuren und Reizstoffe in den Kaffee.
- Schwarztee kann bei Durchfall eingesetzt werden. Hier sollte der Tee mindestens 5 bis max. 10 Minuten ziehen; die enthaltenen Gerbstoffe beruhigen den Darm.

Was tun bei Völlegefühl und Übelkeit?

- Völlegefühl kann viele Ursachen haben und zu Übelkeit führen.

Tipps:

- Überprüfen Sie Ihr Essverhalten.
- Essen Sie langsam und mit Ruhe.
- Sprechen Sie nicht während des Essens, dadurch können Sie sehr viel Luft schlucken.
- Halten Sie Essensabstände ein, werden Sie nicht zum „Daueresser“, sonst kommt Ihr Verdauungstrakt nie zur Ruhe.
- Beobachten Sie Ihre Essgewohnheiten:
  - Naschen Sie gerne Süßigkeiten?
  - Lutschen Sie ständig zuckerfreie Zuckerl oder kauen Sie ständig Kaugummi? Zuckeralkohol (Sorbit) führt in größeren Mengen zu Blähungen und Durchfällen
  - Trinken Sie gerne kohlensäurehaltige Getränke, essen Sie gerne Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Frittiertes und viel Rohkost?
  - Alle oben erwähnten Punkte führen zu Blähungen.
- Versuchen Sie, nach einer Mahlzeit einen Spaziergang zu machen; damit kommt auch Ihr Darm in Bewegung.
- Tragen Sie keine beengende Kleidung, besonders um die Taille sollte die Kleidung locker sitzen.
- Wärme entspannt den Bauch – die altbewährte Wärmflasche wirkt unterstützend.
- Entblähende Tees wie Fenchel, Kümmel oder Melisse wirken beruhigend auf den Darm.
- Bei sehr starken Blähungen gibt es medikamentöse Unterstützung, wie z. B. Simethicon als Tropfen oder Kaudragees im Handel. Diese lassen die schaumartigen Gasblasen sofort zerfallen (Ihre behandelnde Ärztin*Ihr behandelnder Arzt berät Sie gerne).

Paleo, vegan, vegetarisch – lohnt es sich, eine Ernährungsform streng und dauerhaft einzuhalten?

- Diese Ernährungsformen liegen derzeit stark im Trend, wobei man alle Ernährungsformen genau unter die Lupe nehmen muss.
- Als Dauerernährung spricht nichts dagegen, sich vegetarisch zu ernähren. Wenn es sich hier um eine ovo-lacto-vegetabile (Ei-Milch-pflanzliche) Kost handelt, kann der Körper optimal mit allen Nährstoffen versorgt werden.

- Bei der Entscheidung, sich vegan zu ernähren, muss auf alle Fälle ein gutes Ernährungswissen vorhanden sein, und ohne zusätzliche Einnahme von Nahrungsmittelergänzungen wird es kaum möglich sein, sich als CED Patient*in optimal zu ernähren.
- Die Paleo-Diät wird auch als Steinzeiternährung bezeichnet. Sie fokussiert sich auf die vermeintlich in dieser Zeit verfügbaren Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Gemüse, Obst und Nüsse. Auf Getreideprodukte und Milchprodukte wird gänzlich verzichtet. Es wurden hinsichtlich dieser Ernährungsform nur Langzeitstudien in Bezug auf metabolische Erkrankungen durchgeführt; für CED-Betroffene gibt es dazu keine Datenlage. Allgemein wird der hohe tägliche Konsum von tierischen Produkten wie Fleisch, Fisch und Eiern unter gesundheitlichen, aber auch unter ökologischen Gesichtspunkten kritisch gesehen. Der Verzicht auf Getreideprodukte und Hülsenfrüchte (als wichtige Quelle von pflanzlichen Proteinen, Ballaststoffen und Vitamin B) sowie auf Milchprodukte (Kalziumbedarf) kann langfristig zu einem Nährstoffmangel führen.

Soll Palmöl unbedingt vermieden werden?

- Palmöl oder Palmkernöl wird aus dem Fruchtfleisch bzw. aus den Fruchtkernen der Ölpalme gewonnen. Aus ernährungsmedizinischer Sicht handelt es sich hierbei um ein Fett mit einem sehr hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren, das sich bei übermäßigem Konsum negativ auf die Blutfettwerte auswirkt und schwerwiegende Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall begünstigt. In letzter Zeit ist es auch bezüglich der Verarbeitung sehr in Verruf geraten, denn beim Erhitzen von Palmöl entstehen sogenannte 3-MCPD und Glycidol-Fettsäureester, die als krebserregende Stoffe gelten.
- Außerdem wird Palmfett aus ökologischen Gründen (Regenwaldabholzung) als äußert bedenkliches Produkt gesehen. In der Lebensmittelindustrie versucht man daher seit einigen Jahren, vermehrt palmfettfreie Produkte anzubieten.

Was sind sekundäre Pflanzenstoffe?

- Sekundäre Pflanzenstoffe sind vielfältige und leistungsfähige Verbindungen mit hohem Gesundheitswert. Sie sind für die Farbe, für den Geschmack und für den Geruch unserer Lebensmittel, unseres Essens verantwortlich. Es gibt unzählige davon, wir sprechen von über 100.000 Verbindungen.
- Enthalten sind sie in geringen Mengen in Pflanzen, und wir nehmen sie hauptsächlich durch Obst, Gemüse, Kräuter, Nüsse, Öle oder Getreide zu uns. Für die Pflanzen dienen sie als Abwehrstoffe gegen Schädlinge wie Bakterien, Viren und Pilze, oder sie locken durch ihre Farbe und ihren Duft nützliche Tiere wie Bienen, Hummeln usw. an. Wir profitieren von diesen winzig kleinen Stoffen. Sie schützen unser Immunsystem, wirken krebshemmend und können unseren Cholesterinspiegel und unseren Blutdruck senken.

Was hilft bei Appetitlosigkeit?

- Ist die Krankheit im Akutstadium, tritt neben den üblichen Beschwerden wie starken Schmerzen und Gewichtsverlust auch Appetitlosigkeit auf.
- Wichtig ist, die Ursache zu eruieren.
- Ernährung kann unterstützend wirken: kleine Portionen, leichtverdauliche Mahlzeiten, auf ausreichende Eiweißzufuhr achten, in Form von Milch und Milchprodukten, Ei als Rührei oder in legierter Form in Suppen.
- Appetitanregende Trinkampullen aus der Apotheke können unterstützend wirken.

Was sind Präbiotika?

- Präbiotika sind lösliche Ballaststoffe. Sie sind für die guten Darmbakterien wie Lakto- und Bifidobazillen ein ausgezeichnetes Nährsubstrat und werden von diesen zu kurzkettigen Fettsäuren abgebaut. Diese kurzkettigen Fettsäuren senken den pH-Wert, hemmen das Wachstum von ungünstigen Darmbakterien, wirken aufbauend auf die Darmmukosa und unterstützen die Resorption von Mineralstoffen (Kalzium).

Was sind Probiotika?

- Probiotika sind lebende Mikroorganismen.
- Die drei wichtigsten Bakterien-Gattungen, die im Verdauungstrakt wirken, sind Lactobacillus, Streptococcus und Bifidobakterien. Spezies von diesen Arten überleben die Magenpassage und den Kontakt mit Gallen- und Pankreassekret. Nachweislich erhöhen sie je nach Stamm die Mineralabsorption, wirken antitoxisch und antibakteriell.
- Probiotika können die Entzündungsaktivität im Darm und die Bindung krankheitserregender Bakterien an der Darmwand hemmen.
- Durch fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Sauermilch, fermentiertes Gemüse oder naturtrüben Apfelessig können sie dem Körper auf natürliche Weise zugeführt werden.
- Ausgewählte Probiotika, in Form von Bakteriengemischen oder mit dem Bakterienstamm E.Coli Nissle sind als Arzneimittel zugelassen. Nach ärztlicher Verordnung werden diese bei Colitis ulcerosa zur Remissionserhaltung bzw. Remissionsinduktion eingesetzt. Bei Morbus Crohn gibt es keine klaren Daten, daher wird ein Probiotikum aus ärztlicher Sicht bei dieser Erkrankung nicht empfohlen.

Auf was muss ich beim Einkauf achten?

- Achten Sie beim Einkauf auf saisonale und regionale Lebensmittel.
- Kaufen Sie möglichst keine Fertigprodukte. Diese sind bequem, aber meist überteuert und ernährungsphysiologisch geringwertig. Zusatzstoffe darin können Entzündungsprozesse im Körper vorantreiben.

Ist Intervallfasten bei CED sinnvoll?

- Intervallfasten wird derzeit zur Gewichtsreduktion in den Medien stark beworben.
  Diese Art des Fastens wird sehr unterschiedlich festgelegt.
  - **2-Tage-Diät:** Hier werden innerhalb einer Woche auf zwei aufeinanderfolgenden Tagen jeweils nur 650 kcal gegessen.
  - **5:2 Diät:** 5 Tage in der Woche wird normal gegessen.
    An den zwei Fasttagen nur ein Viertel der üblichen Menge.
  - **8:16 Diät:** Wird derzeit sehr propagiert. Hier darf 16 Stunden lang nichts gegessen werden.
    Für CED-Erkrankte gibt es derzeit keine wissenschaftlichen Untersuchungen. Diese Form des Fastens wurde bei Übergewichtigen untersucht, wobei es noch keine Langzeitdaten gibt und eine genaue Ernährungsempfehlung in den meisten Konzepten nicht vorgegeben wird. Von CED-Patient*innen gibt es Berichte, dass diese Form der Diät eine mögliche Reduktion von Blähungen bewirken kann.

Komplementärmedizinische Ansätze – was kann verwendet werden?

- **Weihrauch**
  Der Wirkstoff von Weihrauch (Boswellia serrata) wird heute sehr gerne bei Morbus-Crohn-Patient*innen in Form von Kapseln unterstützend eingesetzt.
- **Kurkuma**
  Kurkuma, auch als Gelbwurz bekannt, gehört zu der Familie der Ingwergewächse.
  Der enthaltene Farbstoff Curcumin wird als sekundärer Pflanzenstoff bezeichnet und weist eine entzündungshemmende und antioxidative Wirkung auf. Er zeigte bei Colitis ulcerosa positive Erfolge hinsichtlich der Rezidivhäufigkeit. Derzeit wird es nicht als Medikament, sondern als Nahrungsergänzungsmittel unterstützend eingesetzt. In der ayurvedischen bzw. asiatischen Küche ist Kurkuma ein beliebtes Gewürz. Das Gelbwurzpulver ist ein wichtiger Bestandteil der unterschiedlichsten Curry-Gewürzmischungen.

  Durch die Beimischung von Pfeffer, mit dem wichtigen Inhaltsstoff Piperin, wird die Resorption von Curcumin um ein vielfaches erhöht. Außerdem wird die Aufnahme von Curcumin mit Zugabe von Fett im Darm gesteigert, da es sich um einen fettlöslichen Wirkstoff handelt.

Information und Austausch für CED-Betroffene:

Österreichische Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung
www.oemccv.at

CED-Kompass / eine Initiative der ÖMCCV
www.ced-kompass.at

CED-Initiative Österreich
www.darmplus.at

Informationen zu Diätolog*innen finden Sie auf der Seite des
Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK)
www.gesundheit.gv.at/gesundheitsleistungen/berufe/therapie-beratung/diaetologe

© Medieninhaber: Pfizer Corporation Austria Gesellschaft m.b.H., Wien; www.pfizer.at

Druck: Adare International Ltd., Berlin

PP-XEL-AUT-0598/09.2020 P14631