

Ernährungsempfehlungen

Leicht verdauliche Schonkost

Im Dünndarm finden maßgeblich Aufspaltung (Digestion) und Aufnahme (Absorption) der Nährstoffe statt. Pankreassaft und Gallenflüssigkeit leisten dazu bedeutende Hilfestellung. Bei entzündlichen Veränderungen der Dünndarmschleimhaut können die Nährstoffe nicht mehr effektiv werden - die Folge ist eine Verdauungsstörung mit der Gefahr eines Nährstoffmangels. Die Malabsorption äußert sich hauptsächlich in Form von Fettstühlen (Steatorrhoe) und Gewichtsverlust, obwohl meist reichlich und mit gutem Appetit gegessen wird.

Das Prinzip einer Diät bei Malassimilation ist daher ein Ausgleich der Verdauungs- und Aufnahmestörungen durch eine leicht verdauliche Kost, die in der Regel ballaststoff- und fettarm ist. Der Ballaststoffgehalt sollte 10 Gramm pro Tag nicht überschreiten; die erforderliche Fettmenge wird der individuellen Ausnutzung angepasst. Je nach Vorliegen weiterer Erkrankungen muss diese Grunddiät angepasst werden (z.B. durch die Elimination von bestimmten Lebensmitteln bei Nahrungsmittelallergien oder -unverträglichkeiten). Da eine ballaststoffarme Kost nur unzureichende Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen enthält, muss deren Zufuhr gegebenenfalls durch entsprechende Präparate ausgeglichen werden, falls die ballaststoffarme Kost als Dauerkostform notwendig werden sollte. Die Calcium- und Magnesiumzufuhr kann durch entsprechende Mineralwässer angepasst werden.

- *Grundsätzlich sollten mindestens 5 kleine Mahlzeiten pro Tag eingeplant werden, denn kleine Mengen sind leichter verdaulich als üppige, große Mahlzeiten. Gründliches Kauen unterstützt die Verdauungsleistung.*
- *Beim Garen sollte sparsam mit Fett umgegangen werden. Ideal ist das Dünsten im eigenen Saft oder mit wenig Wasser. Kurzgebratene, frittierte oder panierte Fleisch- bzw. Fischgerichte sind schwer verdaulich und daher nicht zu empfehlen.*
- *Bei Milchzucker und allen milchzuckerhaltigen Nahrungsmitteln ist gegebenenfalls Vorsicht geboten. Zu vermeiden sind ebenfalls Zuckeralkohole, wie Sorbit, Mannit oder Xylit, die als Zuckeraustausstoffe in der Lebensmittelindustrie Verwendung finden. **Rohrzucker** kann zugeführt werden. Treten jedoch nach Genuss von rohrzuckerhaltigen Speisen Beschwerden auf, ist auch dieser zu meiden. In diesen Fällen muss der Disaccharidanteil der Nahrung durch **Monosaccharide** ersetzt werden (Traubenzucker, Fruchtzucker).*
- *Mehlschwitzen sowie lebende Hefe können Beschwerden verursachen.*
- *Auf rohes Gemüse und Körnerkost sollte vorübergehend weitgehend verzichtet werden. Gemüse sollte daher leicht angedünstet werden. Ballaststoffarme Gemüsesorten (höchstens 2,0g Ballaststoffe pro 100g) wie Gurken, geschälte Tomaten, Chicoree, Zucchini, Kohlrabi und Chinakohl können in kleinen Mengen auch roh versucht werden. Auch gekochtes, unzerkleinertes Getreide kann Beschwerden verursachen, denn es kann die bereits irritierte Darmschleimhaut mechanisch schädigen.*

Meist gut verträglich sind folgende Lebensmittel:

- *Alle Backwaren und Teigwaren, die nicht aus Vollkorn hergestellt sind*
- *Reis, Kartoffeln*
- *Honig in kleinen Mengen*
- *Eier, Quark, magerer Fisch, Geflügel, Kalbfleisch*
- *ungehärtetes Kokos- und Palmfett, Butter, Ceresfett*
- *Obst, soweit es beschwerdefrei vertragen wird: Ballaststoffarmes Obst (höchstens 1,5 g Ballaststoffe pro 100 Gramm) wie Melonen, Grapefruits und Passionsfrüchte sind oft gut verträglich, ebenso wie geriebene oder gedünstete Äpfel. Empfehlenswert: Täglich eine Banane zum Ausgleich des Kaliumverlustes bei Durchfall.*
- *Blattsalate*
- *Gemüse, soweit es vertragen wird (mit Ausnahme von Kohlgemüse und Hülsenfrüchten), am besten in wenig Wasser gegart und schmackhaft, aber nicht zu stark gewürzt*

Liegt eine schwere Fettverdauungsstörung vor, ist ein sparsamer Umgang mit Butter, Sahne und anderen Milchprodukten mit einem hohen Fettgehalt empfehlenswert.

Hinweis: Diese Empfehlungen gelten nur eingeschränkt für Patienten mit Stoffwechselerkrankungen, wie Diabetes mellitus, sowie für Patienten mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten und –allergien.