

# **Ernährungsempfehlungen**

## **Bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen**

---

Das Ziel der Ernährungstherapie besteht darin, den Darm funktionell zu entlasten, unverträgliche Nahrungsbestandteile zu eliminieren, krankheitsbedingte sowie sonstige Nährstoffmängel (Flüssigkeit, Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine, Eiweißbausteine) zu beseitigen und begleitende Funktionsstörungen (Durchfälle, Fettstühle, Milchsuckerunverträglichkeit usw.) zu lindern. Der langfristige Erfolg einer Therapie ist abhängig von einer sinnvollen Nahrungsauswahl. Das Ideal der normalen, täglichen Grundkost ist eine natürliche Vollwert-Ernährung.

Bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen kann man die Ernährung in drei Bereiche einteilen:

- Ernährung im akuten Schub
- Ernährung nach einem Schub (Kostaufbau)
- Ernährung in der beschwerdefreien Zeit (Dauerkost, Rezidivprophylaxe)

### **Ernährung im akuten Schub**

Während eines Schubs darf der betroffene Darmabschnitt nicht mit Nahrungsmitteln belastet werden, d. h. Sie dürfen nichts essen, sondern müssen stattdessen über das Blutssystem (parenteral) oder über Trink- und Sondennahrung (enteral) ernährt werden.

### **Parenteralernährung**

Bei dieser Ernährungsform wird der gesamte Verdauungstrakt umgangen, indem Wasser, Nähr- und Wirkstoffe direkt über einen zentralen Venenzugang in die Blutbahn geleitet werden. Auf diese Weise wird der Darm ruhig gestellt und die Entzündungen klingen rasch ab. Leider gewöhnt sich der Darm an das „Nichtstun“. Deshalb sollte die Parenteralernährung nur so kurz wie möglich durchgeführt werden, keinesfalls länger als 10 Tage, da sich nach dieser Zeit die Darmzotten zurückbilden (Zottenatrophie). Bei einer Zottenatrophie muss der Darm ganz langsam und vorsichtig wieder an Nahrung gewöhnt werden. Um dies zu vermeiden, ist es ratsam, vor Beenden der alleinigen Parenteralernährung zusätzlich Trink- oder Sondennahrung zu sich zu nehmen. Trink- / Sondennahrung: Diese Flüssignahrung ist meist aus Aminosäuren (Eiweißbausteinen), Traubenzucker, Wasser, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen in bestimmten Mengenverhältnissen zusammengesetzt. Da die Nährstoffe in kleinsten Bausteinen vorliegen und zudem keine Ballaststoffe enthalten sind, wird Flüssignahrung bereits im oberen Dünndarm vollständig aufgenommen. Alle nachfolgenden Darmabschnitte bleiben unberührt, müssen also nicht arbeiten und können sich daher von ihrer Entzündung erholen. Bei der hochmolekularen Flüssignahrung liegen die Nährstoffe (Fette, Kohlenhydrate, Eiweiße) in ihrer ursprünglichen Form vor und sind so dosiert, dass sie alle für den Körper notwendigen Stoffe in einem ausgewogenen Verhältnis enthalten. Niedermolekulare Flüssignahrung enthält vorgespaltene Nahrungsbestandteile, welche schneller und leichter vom Darm aufgenommen werden. Sowohl hoch- als auch niedermolekulare

Flüssignahrungen sind bedarfsdeckend (der Körper erhält alle Nährstoffe), bilanziert (jede Packung hat die gleiche Zusammensetzung) und ballaststofffrei (der Darm wird ruhiggestellt). Bei der Ernährung mit Flüssignahrung kommt es nicht zu einem Rückgang der Darmzotten, da diese kontinuierlich mit Nährstoffen versorgt werden. Wichtig ist, dass sie frei von Milchzucker sind und zudem keine Zusatzstoffe enthalten, die im Verdacht stehen, sich negativ auf die Darmschleimhaut auszuwirken und daher für Patienten mit CED nicht geeignet sind (siehe Schaukasten).

Die parenterale Ernährung / Flüssignahrung muss so lange durchgeführt werden, wie Durchfälle anhalten und / oder Entzündungsparameter erhöht sind, mindestens jedoch 2-4

**Anforderung an Flüssignahrung:**

- Bedarfsdeckend
- Bilanziert
- Ballaststofffrei
- Milchzuckerfrei
- Carragenfrei

**Verwendung von Flüssignahrung:**

- Einschleichend dosieren
- Gekühlt und verschlossen lagern
- Langsam trinken
- Vor dem Trinken ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur erwärmen lassen

Wochen. Pro Tag sollten Sie mindestens 2-3 Liter Wasser oder Tee (auch leicht gesüßt oder gesalzen) trinken, um die hohen Flüssigkeitsverluste auszugleichen. Starker Tee und starker Kaffee sind ungeeignet, da sie die Darmtätigkeit anregen, ebenso Fruchtsäfte, v. a. Zitrusfruchtsäfte.

**Zusatzstoffe, die Beschwerden auslösen können:**

Sorbinsäure (E 200) und Sorbate (E 201-203)  
Benzoessäure (E 210) u. Benzoate (E 211-213)  
Nisin (E234)  
Parabene (E 214-219)  
Schwefeldioxid (E 220)  
Sulfite (E 221-227)  
Thiabendazol (E 233)

Carrageen (E 407)  
Guarkernmehl (E 412)  
Traganth (E 413)  
Gummi arabicum (E 414)  
Glycerin (E 422)

## Ernährung nach einem Schub

### (Kostaufbau):

Die Aufbaukost ist eine Abwandlung der leichten Vollkost (s. u.). Es werden lediglich bestimmte Speisen (Proteinkonzentrate, Flüssignahrungen, Milch-Mischgetränke, Quark-Obst-Speisen etc.) als Zulagen gegeben, um evtl. Nährstoffdefizite auszugleichen und besonderen Anforderungen des Körpers gerecht zu werden.

- Beginnen Sie mit dem Verzehr von Weißbrot, Zwieback und Wasserhaferschleim. Als Getränke sind stilles Wasser und leicht gesüßter, schwacher Tee geeignet.
- Essen Sie dann auch Weißmehlbrötchen mit Honig, Gelee oder Marmelade, ggf. schon mit MCT-Margarine (s. Schaukasten), je nach Verträglichkeit. Gewöhnen Sie Ihren Darm anschließend an gekochtes Gemüse / Obst, Kartoffeln, Reis und Nudeln. Falls Sie die Vollkornvarianten nicht vertragen, so verwenden Sie polierten Reis und herkömmliche Teigwaren.
- Ergänzen Sie Ihre Mahlzeiten nach und nach mit Milch, Milchprodukten, Fleisch, Fisch, Geflügel, Käse und Wurst, aber wählen Sie von allem die fettarmen Varianten.
- Verwenden Sie zunächst noch MCT-Fette und ersetzen Sie diese nach und nach durch Butter bzw. ungehärtete Margarine.

## Dauerkost:

Es gibt keine pauschalen Ernährungsempfehlungen, da jeder Körper individuell reagiert.

- Essen Sie grundsätzlich nur Speisen, die Ihnen erfahrungsgemäß gut bekommen. Um dies herauszufinden, ist es ratsam, für einige Wochen ein Ernährungstagebuch zu führen, in dem Sie aufschreiben, was Sie wann gegessen haben und wie es Ihnen bekommen ist.
- Wenn Sie unbekannte Lebensmittel ausprobieren möchten, so tun Sie dies möglichst Schritt für Schritt, d. h. nicht mehrere auf einmal.
- Ernähren Sie sich ansonsten nach den Prinzipien der „leichten Vollkost“, d. h. lassen Sie Lebensmittel weg, die generell (definitionsgemäß bei mehr als 5 % der Bevölkerung) schlecht bekömmlich sind. Dies sind der Häufigkeit nach: Hülsenfrüchte, Gurkensalat, frittierte Speisen, Weißkohl, kohlenstoffhaltige Getränke, Grünkohl, fette Speisen, Paprikagemüse, Sauerkraut, Rotkohl, süße und fette Backwaren, Zwiebeln, Wirsing, Pommes frites, hartgekochte Eier, frisches Brot, Bohnenkaffee, Kohlsalat, Mayonnaise, Kartoffelsalat, Geräuchertes, Eisbein, stark gewürzte Speisen, Weißwein, rohes Stein- u. Kernobst, Nüsse, Sahne, paniert Gebratenes, Pilze, Rotwein, Lauch und Spirituosen.
- Meiden Sie möglichst mit erhitzten Fetten zubereitete Gerichte, Fettgebackenes, scharf Gebratenes, Spiegeleier, Bratkartoffeln, fettes Fleisch, fette Wurst, Speck, Fischkonserven in Öl, unreifes Obst, saure und salzige Produkte, Kaffee, Zuckeraustauschstoffe (Sorbit, Mannit, Xylit) und stark Gezuckertes.
- Bevorzugen Sie leichtbekömmliche Lebensmittel wie zartes Gemüse, Naturreis, Hirse, feingemahlene Vollkornprodukte, Nudeln, Kartoffeln, Eier, fettarme Milchprodukte, reifes, säurearmes Obst, pflanzliche Öle, stille Mineralwässer, Tees und Saftschorlen.
- Bereiten Sie Ihre Speisen schonend und „darmbekömmlich“ zu: Kochen, Dünsten, Dämpfen, Garen in Folie, in beschichteten Töpfen und Pfannen.
- Vermeiden Sie, Gerichte scharf und mit viel Fett anzubraten, Rösten oder Frittieren.
- Lassen Sie bei Fleisch und Geflügel die Panade weg.
- Verwenden Sie so wenig Fett wie möglich.
- Essen Sie besser 5 kleine anstatt 3 großer Mahlzeiten täglich.
- Essen Sie in Ruhe.
- Kauen Sie gründlich.
- Meiden Sie zu Kaltes oder zu Heißes.
- Verwenden Sie keine scharfen Gewürze, sondern solche, die den Darm beruhigen (Kümmel, Anis, Fenchel)

### MCT-Fette

MCT kommt aus dem Englischen und steht für medium chain triglycerides = mittelkettige Fett-säuren. Es handelt sich um Fette, die auf Grund ihrer besonderen Eigenschaften bei Patienten eingesetzt werden, die „normale“ Fette wie pflanzliche Öle, Talg, Schmalz, Fischöle, Butter, Margarine etc. schlecht vertragen. Dies ist bei Patienten mit CED der Fall.

**MCT-Fette werden im Dünndarm schneller gespalten, schneller von der Dünndarmschleimhaut ins Blut aufgenommen und sind deshalb besser verdaulich als langkettige Fettsäuren. Außerdem haben sie zwei weitere Vorteile: Sie werden ohne die Hilfe von Gallensäuren verdaut (d. h. die Leber wird geschont), und sie können auf einfacherem Weg vom Darm zur Leber zwecks Abbau transportiert werden (via Pfortader anstatt als Micellen via Lymphe). MCT-Fette sind nicht zum Braten, Schmoren, Backen, Frittieren und Dünsten geeignet. Sie dürfen nicht über 100 Grad Celsius erhitzt, längere Zeit stehen gelassen oder wieder aufgewärmt werden. Am besten geben Sie die MCT-Fette erst dann zum Essen, wenn Sie dies vom Herd genommen haben.**

MCT-Fette können Sie in Reformhäusern und z. T. auch in Supermärkten kaufen.

## Ernährung bei Nierensteinen:

CED-Patienten haben häufiger Nierensteine als Gesunde, da bei ihnen auf Grund der gestörten Fettverdauung ungespaltenes Fett in tiefere Darmabschnitte gelangt. Dort verbindet sich das Fett mit Calcium, und die Calciummenge im Darm nimmt ab. Calcium ist aber nötig, um mit der Nahrung anfallende Oxalsäure zu binden und in Form von Calciumoxalat über die Nieren auszuscheiden. Steht also nicht genügend Calcium zur Verfügung, so wird die Oxalsäure wieder ins Blut aufgenommen und kann sich in der Niere ablagern. Verwenden Sie deshalb MCT-Fette, meiden Sie oxalsäurereiche Nahrungsmittel (Rhabarber, Rote Bete, Spinat, Mangold, Kakao, Wal- u. Erdnüsse) und bevorzugen Sie calciumreiche Lebensmittel (Milch, Joghurt, Hartkäse).

## Ernährung bei Stenosen (Engstellung des Darms):

Meiden Sie faserhaltige Lebensmittel (Vollkornprodukte, Nüsse, Samen, Kohl, Blattsalate, Trockenfrüchte, Mangold, Spinat, Zitrusfrüchte, Pilze), denn die Fasern können zu einem Darmverschluss führen. Entfernen Sie bei Obst und Gemüse die Schalen und passieren Sie es vor dem Verzehr.

## Ernährung bei Milchzuckerunverträglichkeit:

siehe Merkblatt MVZ Institut für Mikroökologie GmbH, Herborn

## Ernährungstipps für eine leichte Vollkost

Geeignet	Ungeeignet
Karotten, Kohlrabi, Fenchel, Blattsalat Reifes, säurearmes Obst (Melone, Banane) Fettarm zubereitete Kartoffel(gerichte) Reis, Nudeln, Getreideflocken, Grieß Amaranth, Hirse, Grünkern Fein gemahlene Vollkornbrote Altbackenes Brot Weichgekochte Eier, Eierspeisen Fettarme Fische Fettarme Soßen, Suppen, Brühen Mageres Fleisch, Wurst, Geflügel Fettarme Milchprodukte Kräutertees, stilles Wasser Säurearme Obstsäfte, Gemüsesäfte Kümmel, Anis, Fenchel Pflanzenöle	Blähendes Gemüse (fast alle Kohlsorten) Paprika, Gurken, Rettich, Sellerie, Oliven Hülsenfrüchte Unreifes, saures Obst Gebratene Kartoffel(gerichte) Frisches Brot, Gebäck Grobkörniges Brot Hartgekochte Eier Fetter, geräucherter Fisch Fette Soßen, Suppen, Brühen Fette Fleisch- und Wurstwaren, Gans, Ente Fette Milchprodukte Alkohol, Mineralwässer, Sprudelgetränke Saure Obstsäfte, Limos Curry, Pfeffer, Senf, Essigessenz Talg, Schmalz, Zucker

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