



Dr. Martin GÄBLER
Arzt f. Allgemeinmedizin
Ernährungsmedizin
Notarzt

Reidenweg 26, 9500 Villach
Tel: 04242-550 40 Fax: -14

CHRONISCH ENTZÜNDLICHE DARMERKRANKUNGEN (Colitis Ulcerosa und Morbus Crohn)

Allgemeines

Colitis Ulcerosa ist eine chronisch entzündliche Darmerkrankung, die hauptsächlich den letzten Dickdarmteil oder den gesamten Dickdarm und das letzte Dünndarmdrittel befallen kann. Bei Morbus Crohn kann der gesamte Magen-Darmtrakt betroffen sein. Die Ursachen dieser Krankheiten sind nicht definitiv geklärt. Der Einfluss der Ernährung ist wahrscheinlich. Daneben können auch psychische Faktoren, Autoimmunmechanismen und Lebensmittelallergien eine Rolle spielen.

Ernährungstherapie

Richtet sich nach der Verlaufsform:

- Akutphase mit starken Schmerzen und Durchfällen (bei Colitis oft blutig, schleimig) oder
- Remissionsphase, sind beschwerdefreie Intervalle

In der **Akutphase** ist ein Kostaufbau mit einer **ballaststoffarmen Kost** erforderlich

1. Teepause (1-3 Tage)
2. Pektine- und Schleimkost (fein geschabter Apfel, Bananenmus, Reisschleim, Haferschleim, Gerstenschleim)
3. Aufbau mit
 - leicht verträglichen Kohlenhydraten (Zwieback, altbackenes Weißbrot, Biskotten, Teigwaren, Reis)
 - leicht verträglichem Eiweiß (Putenfleisch, Kalbfleisch, Fisch, weich gekochtes Ei, Milchprodukte nur, wenn keine Unverträglichkeit vorliegt!)
 - leichtverträglichem, nicht erhitztem Fett (Butter, Pflanzenöle)
4. Übergang in eine leichte Vollkost mit Berücksichtigung von Unverträglichkeiten

Bei leichten Verlaufsformen und in einer **Remissionsphase** ist eine **leichte Vollkost** (siehe Broschüre) empfehlenswert. Achten Sie dabei besonders auf folgende Punkte:

- Zucker und zuckerhaltige Lebensmittel stark einschränken
- Semmel und Weißbrot meiden, stattdessen Vollkornzwieback, Vollkornknäckebrötchen, Vollkorntoastbrot, Grahamweckerln, Mischbrot, leichtes Vollkornbrot....
- Polierten Reis, Nudeln, Mehl so nach und nach gegen Vollkornreis, Vollkornnudeln, Vollkornmehl ersetzen
- Mind. 2 St. Obst und 3 Port. Gemüse oder Salat täglich der empfohlenen Sorten
- Möglichst keine Konserven mit Konservierungsmitteln verwenden
- Häufig besteht eine Milchzuckerunverträglichkeit. In diesem Fall, Vollmilch meiden und Sauermilchprodukte und Käse einschränken
- Eine entzündungshemmende Wirkung haben Omega-3-Fettsäuren. Essen Sie deshalb mindestens 1-2-mal pro Woche einen fetten Fisch (z.B. Thunfisch, Lachs, Makrele, Hering). Es werden auch Fischölkapseln im Handel angeboten!
- Mangelversorgung von lebensnotwendigen Nährstoffen vermeiden
 - Eisen; Zink, Folsäure, Calcium und Vit. D sind kritische Nährstoffe

Fragen Sie Ihren Arzt oder nehmen Sie eine Ernährungsberatung in Anspruch!