

ERNÄHRUNG

BEI MORBUS CROHN UND COLITIS ULCEROSA

Jetzt für den
NEWSLETTER
anmelden und
laufend hilfreiche
Infos erhalten!

www.crohn-colitis-info.at

abbvie

INHALT

Vorwort	05	Milch und Milchprodukte	22
Ernährung bei CED: Individuell und ausgewogen	06	Kalzium für gesunde Knochen	23
Ernährung in der schubfreien Zeit	06	Laktoseintoleranz: Wenn Milchzucker Beschwerden macht	23
Mit dem Ernährungstagebuch zur verträglichen Kost	07	Fleisch, Wurst und Eier	24
Gesunde Ernährung: Ausgewogen und abwechslungsreich	08	Proteine für mehr Energie	25
Bewusst und genussvoll essen	10	Fisch	26
(Krankheits-)keimarme Kost: Zubereitung und Verarbeitung von Lebensmitteln	11	Omega-3-Fettsäuren: Natürlicher Entzündungshemmer	27
Besonderheiten der Ernährung	12	Fette und Öle	28
Während eines Schubs	12	Fette: Sparsam verwenden, bewusst auswählen	29
Mangelernährung keine Chance geben	13	Vitamin D für den Knochenstoffwechsel	29
Besondere Ernährungsformen	13	Zucker	30
Ernährung bei Komplikationen	14	Süße Versuchung	30
Getränke	15	Salz, Kräuter und Gewürze	31
Trinken: Basis der gesunden Ernährung	16	Raffinierte Würze durch frische Kräuter	31
Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte	17	10 Tipps: Essen und Trinken mit Genuss	32
Gesunde Frische: Reichlich Vitamine und Mineralstoffe	18	Weitere Informationen	34
Ballaststoffe: Unverdaulich, aber nützlich	19		
Getreide und Kartoffeln	20		
Volle Kraft aus Korn und Knolle	21		
Kohlenhydrate: Wichtiger Nährstoff	21		



Univ. Prof. DI Dr. Harald Vogelsang,
Leiter der Ambulanz für Morbus Crohn
und Colitis ulcerosa,
Universitätsklinik für Innere Medizin, Wien

Welchen Einfluss hat die Ernährung auf chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED)? Muss ich Diät halten? Worauf sollte ich beim Essen achten? Für Menschen mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa stellen sich viele Fragen zur Ernährung. CED betreffen den Verdauungstrakt, und auch die typischen Symptome zeigen sich dort. Das Thema Essen und Trinken erhält dadurch einen besonderen Stellenwert. Neben Bauchschmerzen oder Durchfall können auch Appetitlosigkeit oder die Angst davor, etwas nicht zu vertragen, die Nahrungszufuhr erschweren. Andererseits ist es gerade für Menschen mit einer chronischen Erkrankung wichtig, den Körper mit ausreichend Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Energie zu versorgen, um die Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten. Ist die Erkrankung aktiv, ist der Bedarf an Nährstoffen erhöht und es gehen darüber hinaus – z. B. bei Durchfällen – viele Stoffe, die der Körper braucht, und auch Flüssigkeit in erhöhtem Maß verloren. Diese Verluste müssen rechtzeitig ausgeglichen werden.

Es gibt keine allgemeingültigen, starren Regeln für die Ernährung bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Wie der Speiseplan im Einzelnen gestaltet werden sollte, hängt von der jeweiligen Krankheitsaktivität und individuellen Verträglichkeiten ab. Eine auf die persönlichen Bedürfnisse ausgerichtete, ausgewogene und gesunde Ernährung kann die medikamentöse Therapie von CED zwar nicht ersetzen, sie kann jedoch unterstützend positiv auf den Erkrankungsverlauf und das allgemeine Wohlbefinden einwirken und so auch einen Beitrag zur Lebensqualität leisten. Es lohnt sich also, sich mit der Ernährung auszukennen und zu wissen, welche Lebensmittel selbst vertragen oder nicht vertragen werden. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, was zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung gehört und was Sie dabei berücksichtigen sollten, wenn Sie an einer CED erkrankt sind.

Ihr
Harald Vogelsang

ERNÄHRUNG IN DER SCHUBFREIEN ZEIT

„Die“ CED-Diät gibt es nicht. Für Menschen mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa ist es wichtig, die eigene Ernährung individuell auf die Krankheitsaktivität und eventuelle Komplikationen abzustimmen, sowie darauf, was individuell bekömmlich ist. Der behandelnde Arzt oder eine qualifizierte Ernährungsberatung sind die richtigen Ansprechpartner für alle Fragen rund um die Ernährung. Grundsätzlich muss zwischen der Ernährung in schubfreien und in Phasen mit Krankheitsaktivität unterschieden werden. In der beschwerdefreien Zeit sollte sich die Lebensmittelauswahl an einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung orientieren. Sie trägt zur Gesundheit bei, steigert das allgemeine Wohlbefinden und versorgt den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen. Individuelle Unverträglichkeiten sollten dabei berücksichtigt werden. Die Energiezufuhr sollte so ausgewählt sein, dass es nicht zu einer Gewichtsabnahme kommt.



MIT DEM ERNÄHRUNGSTAGEBUCH ZUR VERTRÄGLICHEN KOST

Generell gibt es Lebensmittel, die auch von Gesunden eher besser oder eher weniger gut vertragen werden. Trotzdem lässt sich dies nicht verallgemeinern und kann von Fall zu Fall unterschiedlich sein. Für Menschen mit CED gilt es daher herauszufinden, welche Lebensmittel individuell bekömmlich sind. Das geht am besten mit einem Ernährungstagebuch. Darin wird über einen längeren Zeitraum notiert, zu welcher Uhrzeit welche Lebensmittel bzw. welche Getränke zu sich genommen wurden und ob sie Beschwerden verursacht haben. Dies sollte in regelmäßigen Abständen wiederholt werden, da sich Unverträglichkeiten über die Zeit ändern können.



Nahrungsaufnahme			Verträglichkeit	
Datum	Uhrzeit	Nahrungsmittel	Bemerkung	Uhrzeit
20.09.	8.30	Toast mit Marmelade	keine Beschwerden	
20.09.	11.10	Trauben (weiß)	leichte Krämpfe	ca. 12.00

GESUNDE ERNÄHRUNG: AUSGEWOGEN UND ABWECHSLUNGSREICH

Die Ernährungspyramide bildet in sieben Stufen übersichtlich ab, wie sich eine ausgewogene Ernährung zusammensetzt. Grundsätzlich kann jedes Lebensmittel Bestandteil der Ernährung sein, die Ernährungspyramide gibt jedoch Orientierung, welche Mengenverhältnisse für die einzelnen Lebensmittelgruppen empfehlenswert sind.

1. Stufe:

Alkoholfreie bzw. energiearme Getränke bilden die Grundlage der Ernährung. Wasser ist der wichtigste Bestandteil auf dem täglichen Speiseplan. 1,5 Liter sollten wir pro Tag zu uns nehmen.

2. Stufe:

Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst bilden die nächste Stufe. Täglich drei Portionen Gemüse bzw. Hülsenfrüchte und zwei Portionen Obst sind empfehlenswert.

3. Stufe:

Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel sollten mit täglich vier Portionen auf dem Speiseplan stehen.

4. Stufe:

Bei den drei Portionen Milch und Milchprodukten täglich sind fettarme Varianten zu bevorzugen. Bei den Fetten und Ölen sollte den pflanzlichen Ölen der Vorzug gegeben werden – ein bis zwei Esslöffel täglich.

5. Stufe:

Mit einem maßvollen Verzehr von maximal drei Portionen mageren Fleisches oder magerer Wurst sowie maximal drei Eiern pro Woche und ein bis zwei Portionen Fisch liegt man in dieser Gruppe richtig.

6. und 7. Stufe:

Die Spitze der Pyramide weist auf einen sparsamen Verzehr von Nüssen oder Samen, Streich-, Back- und Bratfetten sowie fettreichen Milchprodukten hin. Fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel wie Süßigkeiten, Snacks und energiereiche Getränke sind nicht verboten, sollten aber nur selten zugeführt werden.

Die österreichische Ernährungspyramide



Quelle: Bundesministerium für Gesundheit

BEWUSST UND GENUSSVOLL ESSEN

Bei der Ernährung kommt es nicht nur darauf an, was gegessen wird, auch das „Wie“ spielt eine Rolle:



- Eine ruhige Atmosphäre und genug Zeit beim Essen können den Appetit und die Verdauung fördern.
- Gründliches Kauen hilft bei der Verdauung und dabei, dass Nährstoffe besser aufgenommen werden können.
- Zu heißes oder zu kaltes Essen kann den Verdauungstrakt unnötig belasten.
- Mehrere kleine Mahlzeiten werden im Allgemeinen besser vertragen als wenige große.
- Auch die Art der Zubereitung hat einen Einfluss auf die Bekömmlichkeit von Speisen. Garen, Grillen oder Dämpfen ist fettreichen Zubereitungsarten wie Frittieren oder Braten daher vorzuziehen. In schonend gegarten Lebensmitteln bleiben zudem mehr wichtige Inhaltsstoffe, z. B. Vitamine, erhalten.

😊 Eher gut verträglich

Zubereitungsarten: Kochen, Dünsten, Dämpfen, leichtes Anbraten im Ofen oder in der Mikrowelle, Garen, Grillen

😞 Eher nicht gut verträglich

Zubereitungsarten: Frittieren, Panieren, stark Anbraten, fettreiches Braten (mit Speck und Zwiebeln), Rösten

(KRANKHEITS-)KEIMARME KOST: ZUBEREITUNG UND VERARBEITUNG VON LEBENSMITTELN

Da Medikamente wie Azathioprin, Methotrexat und Biologika allein, aber vor allem in Kombination das Immunsystem schwächen, sollten Menschen mit CED unter einer solchen immunsuppressiven Therapie auf eine sogenannte „(krankheits-)keimarme Kost“ achten, um Infektionen zu vermeiden. Ein paar einfache Hygieneregeln bei der Zubereitung und Verarbeitung von Lebensmitteln helfen, Bakterien und Keimen aus dem Weg zu gehen:

- Lebensmittelreste sind ein idealer Nährboden für Krankheitserreger. Lagern Sie Lebensmittel deshalb grundsätzlich dunkel und kühl.
- Die Arbeitsflächen in der Küche sollten gründlich gereinigt werden, damit sich dort keine Keime ansiedeln können.
- Leicht verderbliche Lebensmittel wie Milch, Fleisch, Wurst, Fisch und (offene) Säfte sollten zügig verbraucht werden.
- In rohem Fleisch können Erreger wie z. B. Toxoplasmen, Listerien oder Hepatitis-E-Viren (Wild) enthalten sein. Waschen Sie deshalb Fleisch (und Fisch!) vor dem Zubereiten immer gründlich und garen Sie es gut durch (Kerntemperatur > 70 °C). Waschen Sie sich selbst danach die Hände, um eine Keimübertragung auf andere Lebensmittel (z. B. Salate) zu vermeiden.
- Vorsicht bei Geflügel! Wenn möglich nur im eigenen Haus zubereiten und essen. Ist das Fleisch nicht ganz durch, kann es Salmonellen enthalten.
- Trinken Sie keine Frischmilch vom Bauernhof, auch Rohmilchprodukte, z. B. Rohmilchkäse, sind aufgrund der Bakterienbelastung tabu.
- Essen Sie nur hart gekochte Eier. Vorsicht ist bei „versteckten“ Eiern, z. B. in Mayonnaise und Tiramisu, angebracht: Vor allem im Sommer können sie zu Lebensmittelvergiftungen führen.
- Vernichten Sie Lebensmittel, auch wenn sie nur leicht angeschimmelt sind. Das Abschneiden der verdorbenen Stelle reicht nicht aus, um den Schimmel zu beseitigen. Also wegwerfen!



WÄHREND EINES SCHUBS

Ist die chronisch-entzündliche Darmerkrankung in einer aktiven Phase, kann der Darm mit der abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung, wie sie in der schubfreien Zeit empfohlen wird, überfordert sein. Oft werden dann nur wenige Lebensmittel vertragen. Der weitgehende Verzicht auf Ballaststoffe kann helfen, die entzündete Darmschleimhaut in dieser Zeit zu schonen. Leicht verdauliche und ggf. pürierte Speisen können die Nahrungsaufnahme erleichtern. Besonders wichtig während eines Krankheitsschubs ist es, den Körper mit ausreichend Flüssigkeit, Kalorien und Nährstoffen zu versorgen. Die genaue Vorgehensweise hinsichtlich der Ernährung während eines Schubs oder bei Komplikationen sollte umfassend mit dem behandelnden Arzt erörtert werden.



Nach Abklingen eines Entzündungsschubs ist der langsame Kostaufbau bis zum Übergang zur vollwertigen Ernährung notwendig. Ablauf und Länge dieser Umstellung sind unterschiedlich und orientieren sich auch an der Ernährungsform während der akuten Krankheitsphase.

MANGELERNÄHRUNG KEINE CHANCE GEBEN

In einer Entzündungsphase hat der Körper einen erhöhten Nährstoff- und Flüssigkeitsbedarf. Die Entzündung des Darms kann jedoch die Nährstoffaufnahme mindern; Durchfälle führen zu Flüssigkeitsverlust. Auch Medikamente können einen Einfluss auf die Aufnahme von Nährstoffen haben. Gleichzeitig können Schmerzen, Übelkeit oder Appetitlosigkeit das genussvolle Essen wesentlich erschweren. So kann es auch zu einer Unterversorgung mit einzelnen Vitaminen, Mineralstoffen oder Spurenelementen kommen. Einem Gewichtsverlust oder einer Mangelernährung muss daher rechtzeitig entgegengewirkt werden.



BESONDERE ERNÄHRUNGSFORMEN

Reicht die Umstellung auf besonders leicht bekömmliche Speisen nicht aus, um Mangelzuständen vorzubeugen, stehen unterschiedliche weitere Ernährungsformen zur Verfügung. Trinknahrung ist eine Möglichkeit. Sie kann die Nährstoffaufnahme über den Dünndarm erleichtern, da die enthaltenen Nährstoffe bereits so aufgespalten sind, dass der Darm sie gut aufnehmen kann. Reicht diese Option nicht aus, kann die Nahrungszufuhr über eine Dünndarm- oder Magensonde (enterale Ernährung) erfolgen. In seltenen Fällen, wenn die Erkrankung besonders aktiv ist oder schwere Komplikationen (z. B. ausgeprägtes Fistelleiden oder Verengungen des Darms) vorliegen, kann eine Infusionstherapie (parenterale Ernährung) notwendig werden. Die Nährstoffaufnahme erfolgt dabei unter Umgehung des Magen-Darm-Traktes über eine Infusionslösung. Darüber hinaus kann ein Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen durch Nahrungsergänzungen ausgeglichen werden. All diese Ernährungsformen erfordern eine ärztliche Beratung und eventuelle Verschreibung.

ERNÄHRUNG BEI KOMPLIKATIONEN

Neben einem Schub können auch Komplikationen Einfluss auf die Ernährung nehmen. Bei Engstellen im Darm (Stenosen) können Ballaststoffe zu Beschwerden führen. Je nach Ausprägung der Stenose sollte auf Ballaststoffe und faserreiche Lebensmittel verzichtet werden. Dies kann Schmerzen oder gar einen Darmverschluss vermeiden. Zu den faserreichen Lebensmitteln zählen z. B. Spargel, Fenchel, Blattspinat, Ananas, Nüsse, Trauben und Zitrusfrüchte. Vollkornerzeugnisse sollten durch Weißmehlprodukte ersetzt werden. Bei entzündlichen Stenosen können blähende Speisen Probleme bereiten und sollten daher gemieden werden.

Eine schwere langfristige Komplikation ist das Kurzdarm-Syndrom. Es kann entstehen, wenn krankheitsbedingt größere Teile des Dünndarms entfernt werden müssen. Die Folge können Durchfälle und ein Mangel an Nährstoffen (die sonst über den entfernten Darmabschnitt aufgenommen werden) und Flüssigkeit sein. Drohende Mangelzustände müssen dann ausgeglichen werden.

Wird ein künstlicher Darmausgang (Stoma) angelegt, muss die Ernährung individuell angepasst werden. Nach Anlage des Stomas ist ein langsamer Kostaufbau notwendig. Besonders wichtig ist es, Flüssigkeits- und Elektrolytverluste auszugleichen. Bei Kurzdarm-Syndrom und Ileostoma sollte eine spezielle Beratung durch DiätologInnen angestrebt werden, da hier spezielle Diäten erforderlich sind.



😊 Eher gut verträglich

Getränke: milder Tee und Kaffee, Getreidekaffee, säurearmer (eventuell verdünnter) Obstsaft, z. B. Apfel, Pfirsich, Banane, Birne, Traube (außer bei Fruktoseunverträglichkeit), stilles Mineralwasser, Gemüsesaft

☹️ Eher nicht gut verträglich

Getränke: säurehaltige Säfte (z. B. Orangen-, Johannisbeer- und Grapefruit-saft), Sauerkroutsaft, kohlensäurereiches Wasser, starker Kaffee, eisgekühlte Getränke, Alkohol



TRINKEN: BASIS DER GESUNDEN ERNÄHRUNG

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist die Basis einer gesunden Ernährung. Ein gesunder Erwachsener benötigt 1,5 bis 2 Liter pro Tag. Durch eine chronisch-entzündliche Darm-erkrankung kann der Flüssigkeitsbedarf wesentlich gesteigert sein, z. B. bei andauernden Durchfällen. Auch nach Anlage eines künstlichen Darmausgangs ist der Flüssigkeitsbedarf erhöht. Die Menge des Trinkens muss daher individuell entsprechend des Erkrankungsverlaufs angepasst werden. Kommt es zu einer Gewichtsabnahme während eines Schubes, kann auch der Flüssigkeitsverlust dafür ursächlich sein.



Mineralwasser – bei CED am besten ohne Kohlensäure – eignet sich besonders gut als Getränk und versorgt den Körper je nach Sorte gleichzeitig mit wichtigen Mineralstoffen. Säurehaltige Getränke wie Säfte hingegen können den Darm reizen. Starker Kaffee oder Tee wiederum regt die Darmbewegung an und kann sich daher ungünstig auf Durchfälle auswirken.

Alkohol: Ein Gläschen in Ehren?

Ein generelles Alkoholverbot für Menschen mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa gibt es nicht. Während eines Schubs sollte jedoch gänzlich auf alkoholische Getränke verzichtet werden. In hochprozentiger Form kann Alkohol zudem die Darmschleimhaut reizen. Erkundigen Sie sich auch bei Ihrem Arzt, ob es zu Wechselwirkungen zwischen Ihren Medikamenten und Alkohol kommen kann. Ob Alkohol in Maßen und welche Sorte vertragen wird, muss individuell ausprobiert werden.



😊 Eher gut verträglich

Obst: als Kompott, Bananen, reife Äpfel, weiche Birnen, Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Pfirsiche, Nektarinen, Marillen, Melonen, Mangos, Kiwis

Gemüse: gegartes Gemüse, Melanzani, Möhren, Karfiol, Romanesco, Spargel, Brokkoli, Zucchini, Spinat, Mangold, Fenchel, Chicorée, Bambussprossen, Sellerie, Chinakohl, Kohlrabi, geschälte Gurken, Rote Rüben, Kürbis, Schwarzwurzeln, geschälte Tomaten, Kopfsalat, Endivie, Feldsalat

Hülsenfrüchte: feine grüne Erbsen, feine grüne Fisolen, Sojaprodukte

☹️ Eher nicht gut verträglich

Obst: unreifes Obst, Obst mit harter Schale, rohes Steinobst (z. B. Pflaumen, Kirschen), kernreiche Beerenfrüchte (z. B. Johannisbeeren, Stachelbeeren), Zitrusfrüchte, Weintrauben, Trockenobst, Avocados

Gemüse: rohes Gemüse, sauer eingelegtes Gemüse, Salate aus rohem Gemüse oder mit fettreichen Soßen, Kraut, Rotkraut, Kohlsprossen, Kohl, Sauerkraut, Paprika, Zwiebeln, Porree, Gurken als Salat, Rettich, Radieschen, Pilze, Oliven, Rhabarber

Hülsenfrüchte: getrocknete Hülsenfrüchte (z. B. Bohnen, Erbsen, Linsen) sowie viele frische Hülsenfrüchte (z. B. dicke Bohnen), Kichererbsen



GESUNDE FRISCHE: REICHLICH VITAMINE UND MINERALSTOFFE

Obst, wie auch Gemüse, ist ein wesentlicher Lieferant von Vitaminen, Mineral-, Ballast- sowie sekundären Pflanzenstoffen. Diese werden für viele wichtige Körperfunktionen gebraucht. Unser Körper kann Vitamine und Mineralstoffe nicht selbst produzieren und die meisten auch nicht langfristig speichern. Daher ist es wichtig, dass wir diese Stoffe täglich zu uns nehmen. Fünf Portionen Obst und Gemüse bzw. Hülsenfrüchte pro Tag sind für eine gesunde Ernährung empfehlenswert. Eine Portion entspricht etwa einer Handvoll oder auch einem Glas Saft.

In unserem Körper entstehen jeden Tag sogenannte freie Radikale, z. B. durch verschiedene Stoffwechselfvorgänge. In einem gewissen Maß werden sie vom Organismus auch benötigt, u. a. bei der Abwehr von Bakterien und Viren. Durch Entzündungsprozesse im Körper jedoch, wie sie sich auch bei CED zeigen, können zu viele freie Radikale entstehen und Schaden anrichten. Sie können Zellmembranen angreifen und einen Stoffwechselprozess in Gang setzen, bei dem entzündungsfördernde Fettsäuren entstehen. Antioxidantien fangen freie Radikale ab und machen sie unschädlich. Dadurch werden sowohl Schäden durch die freien Radikale als auch die Bildung der entzündungsfördernden Fettsäuren vermindert. Antioxidantien sind essenziell, d. h., der Körper benötigt sie, kann sie aber nicht selbst bilden. Vitamin C, Vitamin E, Provitamin A, die Spurenelemente Selen und Zink sowie die sekundären Pflanzenstoffe Carotinoide und Flavonoide zählen dazu.



Bestimmte rohe Obst- und Gemüsesorten können eine abführende Wirkung haben. Diese wird durch Schälen oder auch durch Garen gemindert. Einige Sorten wie Äpfel, Birnen oder Mangos können durch ihren hohen Fruktosegehalt bei Fruktoseunverträglichkeit auch Beschwerden durch Blähungen verursachen. Zu den Sorten, die in vielen Fällen blähend wirken, gehören Hülsenfrüchte, Kohl, Zwiebeln, rohes Steinobst, Trockenfrüchte sowie weitere Lebensmittel wie frisches Brot und Gebäck.

BALLASTSTOFFE: UNVERDAULICH, ABER NÜTZLICH

Ballaststoffe sind unverdauliche Kohlenhydrate. Sie sind ausschließlich in pflanzlichen, nicht in tierischen Nahrungsmitteln enthalten. Ballaststoffe haben viele nützliche Eigenschaften: Sie erhöhen die Speichelsekretion während des Verdauungsvorgangs, führen zu einer besseren Sättigung und regen die Darmtätigkeit an. Allgemein bekannt ist, dass Getreide und Getreideprodukte, insbesondere Vollkorn, einen hohen Ballaststoffanteil haben. Gemüse und Obst sind jedoch ebenso wichtige Ballaststofflieferanten in unserer Nahrung.



Für Menschen mit CED ist ein hoher Ballaststoffanteil in der Ernährung empfehlenswert. Ballaststoffe binden Wasser und können so den Stuhl eindicken. Kommt es allerdings zu Verengungen des Darms, kann es nötig werden, auf Ballaststoffe zu verzichten. Auch während eines Schubs kann der Verzicht auf Ballaststoffe empfehlenswert sein.



Frisch oder tiefgekühlt?

Am besten ist frisches Obst und Gemüse mit kurzen Lieferwegen und -zeiten, das nach dem Kauf bald verbraucht wird. Tiefkühlware kann jedoch auch eine gute Alternative sein. Sie wird in der Regel bereits kurz nach der Ernte schockgefrostet und licht- sowie luftdicht verpackt. Dadurch bleiben viele Vitamine erhalten.

😊 Eher gut verträglich	😞 Eher nicht gut verträglich
<p>Getreideprodukte: fein gemahlene Getreide (z. B. Mehl und Grieß), Getreideflocken, Buchweizen, Grünkern, Dinkel, Hafer, Hirse, Quinoa, Amaranth, Reis, Nudeln</p> <p>Backwaren: altbackenes Brot, fein gemahlene Vollkornbrot, Zwieback, Toastbrot, Knäckebrötchen, fettarmes Gebäck, Produkte aus Rühr-, Hefe-, Biskuit- und Topfen-Öl-Teig</p> <p>Kartoffeln: zubereitet als Salzkartoffeln, Püree, gekochte Kartoffeln, Folienkartoffeln, Kartoffelauflauf oder Knödel</p>	<p>Getreideprodukte: grob geschrotete Vollkornprodukte, ganze Körner, Weizen, fertige Müslimischungen</p> <p>Backwaren: grobes Vollkornbrot, Pumpernickel, frische oder fette Backwaren (z. B. Sahne- oder Cremetorten), Blätterteig, Fettgebackenes</p> <p>Kartoffeln: zubereitet als Pommes frites, Bratkartoffeln, Kartoffelpuffer, Kroketten, Rösti, Kartoffelsalat mit Mayonnaise</p>



Aufgepasst: Dunkles Brot heißt nicht gleich Vollkorn!

Dunkler Teig oder Körner bedeutet nicht immer Vollkorn. Viele dunkle Brotsorten sind z. B. mit Malz eingefärbt. Weißmehlprodukte haben oft Körner auf der Kruste. Auch klangvolle Namen wie Fitnessbrötchen oder Mehrkornbrot bezeichnen nicht unbedingt Vollkornprodukte. Anders ist das bei „Vollkornbrot“: Das darf nur so genannt werden, wenn der Mehlanteil mindestens zu 90 % aus Vollkornmehl oder -schrot besteht.

VOLLE KRAFT AUS KORN UND KNOLLE

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln sind ein wichtiger Bestandteil einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Sie enthalten fast kein Fett, aber viele Vitamine, Mineral-, Ballast- sowie sekundäre Pflanzenstoffe.

Vollkornprodukte sind besonders reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Diese wichtigen Nährstoffe befinden sich vor allem in den Randschichten und im Keimling von Getreidekörnern, dem Bereich, der bei Weißmehl entfernt wird. Für Menschen mit CED sind Vollkornprodukte mit fein gemahlener Getreide oft besser verträglich als mit grob geschroteten oder ganzen Körnern. Darüber hinaus gehören Vollkornprodukte und auch Kartoffeln neben Hülsenfrüchten zu den pflanzlichen Eiweißlieferanten in unserer Nahrung.

KOHLLENHYDRATE: WICHTIGER NÄHRSTOFF

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken und auch Kartoffeln haben einen hohen Anteil an Kohlenhydraten und sind daher wichtige, leicht verdauliche Energielieferanten. Alle Kohlenhydrate sind im weiteren Sinne eigentlich Zucker. Sie unterscheiden sich jedoch in ihrer Zusammensetzung. Für die ausgewogene und gesunde Ernährung sollten sogenannte langkettige Kohlenhydrate aus Stärke bevorzugt werden, wie sie in Kartoffeln, Getreide und Getreideprodukten, aber auch Gemüse enthalten sind. Sie müssen vor der Verwertung vom Körper erst aufgespalten werden und stehen daher nicht sofort als Energielieferant zur Verfügung. Der Blutzuckerspiegel wird durch sie nur langsam erhöht.

Anders ist dies bei Trauben-, Frucht-, Haushalts-, Malz- oder Milchzucker, den sogenannten kurzkettigen Kohlenhydraten. Sie gehören zu den schnell verfügbaren Kohlenhydraten, die den Blutzuckerspiegel sehr rasch in die Höhe schnellen lassen.

Menschen mit CED haben keinen erhöhten Bedarf an Kohlenhydraten. Soll jedoch eine Gewichtszunahme erreicht werden, kann der Anteil dieses Nährstoffes in der Nahrung gesteigert werden.

😊 Eher gut verträglich

Milchprodukte: Milch, fermentierte Milchprodukte (z. B. Joghurt, Buttermilch, Kefir, Sauermilch), Topfen, Schlagobers in kleinen Mengen, milde und kurz gereifte Käsesorten (z. B. junger Gouda, Butterkäse, Brie, Frischkäse)

☹️ Eher nicht gut verträglich

Milchprodukte: Schlagobers in großen Mengen, Crème fraîche, sehr würzige und lange gereifte Käsesorten, Schimmelkäse (z. B. Gorgonzola, Roquefort)

KALZIUM FÜR GESUNDE KNOCHEN

Milch und Milchprodukte enthalten viel Kalzium, den mengenmäßig wichtigsten Mineralstoff in unserem Körper. Kalzium ist, neben Vitamin D, am Knochenaufbau beteiligt. Bei einer ausgewogenen, gesunden Ernährung sind zwei bis drei Portionen Milch und Milchprodukte täglich, z. B. Joghurt, Topfen oder Käse, ideal. Während einer Behandlung mit Kortikoiden sollte besonders auf eine ausreichende Kalziumzufuhr geachtet werden, da die Therapie Osteoporose, also einen vermehrten Knochenabbau, fördern kann.



Rohmilchprodukte

Um Bakterieninfektionen (insbesondere durch Listerien) zu vermeiden, sollten Menschen mit CED unter einer immunsuppressiven Therapie auf den Genuss von Rohmilch und Rohmilchprodukten verzichten.



LAKTOSEINTOLERANZ: WENN MILCHZUCKER BESCHWERDEN MACHT

Die individuelle Anlage, Dünndarmoperationen und auch eine Dünndarmentzündung bei CED können zu einer Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) führen. Das Enzym Laktase wird in der Dünndarmschleimhaut gebildet und hat die Aufgabe, Milchzucker zu spalten, sodass er vom Körper aufgenommen werden kann. Ist der obere Darm entzündet, wird weniger Laktase produziert, und der Milchzucker kann nicht gespalten werden. Eine Laktoseintoleranz macht sich durch Durchfall, Blähungen und Bauchschmerzen nach dem Verzehr von Milchprodukten bemerkbar. Der Arzt kann sie durch einen Test feststellen. Fermentierte Milchprodukte wie Joghurt, Sauermilch oder Käse enthalten wenig bis keine Laktose. Zudem kann bei einer Unverträglichkeit auf laktosefreie Milch ausgewichen werden. Auch Tofu und andere Sojaprodukte sind eine gute Alternative. Ist ein Krankheitsschub vorbei, wird auch Milchzucker häufig wieder vertragen.

😊 Eher gut verträglich

Fleisch: in Maßen mageres und zartes Fleisch von Huhn, Pute, Rind, aber auch von Wild, Lamm, Kaninchen, Ziege, fettarm zubereitet (gekocht, gegrillt, geschmort)

Fleischprodukte: magere Wurstsorten, Braten- und Geflügelaufschnitt, gekochter Schinken, luftgetrockneter Schinken, Lachsschinken

Ei: zubereitet als weich gekochtes Ei, Eierspeise, Omelette, Eierstich

😞 Eher nicht gut verträglich

Fleisch: geräuchertes, gepökeltes, paniertes, scharf gewürztes oder scharf angebratenes Fleisch, sehr fettes Fleisch vom Rind, Hammel oder Schwein, von Gans oder Ente, Innereien – insbesondere in großen Mengen

Fleischprodukte: geräucherte oder fette Wurst- und Aufschnittsorten (z. B. Leberwurst, Salami, Cervelatwurst)

Ei: zubereitet als hart gekochtes Ei, Spiegelei, fettreiche süße oder pikante Eierspeisen, Mayonnaise



PROTEINE FÜR MEHR ENERGIE

Fleisch und Fleischprodukte liefern das für den Körper gut verwertbare Eisen sowie Vitamin B1, B6 und B12. Zwei- bis dreimal Fleisch in der Woche deckt den Bedarf an diesen Nährstoffen. Fleisch und Eier, wie auch Fisch, Milch und Milchprodukte, Vollkornprodukte und Kartoffeln, enthalten zudem viel Protein (Eiweiß). Neben dem Aufbau von Körpermasse gehört auch die Unterstützung des Immunsystems zu den Aufgaben dieses wichtigen Energielieferanten. Eiweiße wie das Albumin sind auch für den Medikamententransport, d. h. für die Bindung von Wirkstoffen im Blut, wichtig und dafür, dass Flüssigkeit in den Blutgefäßen (Venen) gehalten wird. Ein Eiweißmangel kann zu Ödemen führen. Ist die Darmschleimhaut entzündet, können größere Mengen Protein insbesondere über den Dickdarm verloren gehen. Für Menschen mit CED ist es daher wichtig, genug Proteine mit der Nahrung aufzunehmen.



Fleisch sollte in Maßen gegessen werden, da sich der Verzehr von großen Mengen möglicherweise negativ auf den Krankheitsverlauf auswirkt. Ferner scheint es Hinweise zu geben, dass der Konsum, insbesondere von großen Mengen rotem Fleisch, das Risiko zur Entwicklung von Darmkrebs erhöht. Auch auf den Verzehr von rohem Fleisch sollte verzichtet werden, da sich hierdurch das Risiko zur Entwicklung einer Infektionskrankheit erhöht.

😊 Eher gut verträglich

Fisch: fast alle Fischarten (z. B. Forelle, Hecht, Zander, Rotbarsch, Kabeljau, Scholle, Seelachs, Heilbutt), fettarm zubereitet (z. B. gekocht, gegrillt, gedünstet oder geschmort)

😞 Eher nicht gut verträglich

Fisch: fetter Fisch (z. B. Aal, Lachs, Karpfen oder Makrele), eingelegter Fisch in Marinade oder Öl, frittiertes, paniertes oder geräucherter Fisch, fertige Fischsalate

Kaltwasserfische

Fische aus kalten Meeren werden als Kaltwasserfische oder auch als fetter Seefisch bezeichnet. Doch obwohl fetter Fisch eher nicht so gut verträglich ist, wird er wegen seiner Fettsäuren benötigt. Wichtig ist hierbei besonders, auf eine fettarme Zubereitung zu achten. Kaltwasserfische enthalten einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren in ihren Zellmembranen. Die Omega-3-Fettsäuren machen die Zellen flexibler und ermöglichen den Fischen so das Überleben in kalten Gewässern. Zu den Sorten mit einem besonders hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren zählen z. B. Hering, Lachs, Makrele oder Sardine.



OMEGA-3-FETTSÄUREN: NATÜRLICHER ENTZÜNDUNGSHEMMER

Fisch ist reich an Jod und Selen, diese Stoffe sind z. B. wichtig für die Schilddrüsenfunktion. Vor allem Kaltwasserfische haben darüber hinaus einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Studien weisen darauf hin, dass die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren als Arzneimittel einen positiven Effekt auf die rückfallfreie Zeit bei CED haben kann. Dieser scheint bei Morbus Crohn ausgeprägter zu sein als bei Colitis ulcerosa. Eine generelle Empfehlung, Omega-3-Fettsäuren einzunehmen, gibt es jedoch nicht. Empfehlenswert für Menschen mit CED ist es jedoch, zwei- bis dreimal wöchentlich Fisch zu essen. Frischer Fisch auf dem Speiseplan ist am besten, doch auch Konserven oder Tiefkühlprodukte können eine Alternative sein.

Auf den Verzehr von Sushi sollten Menschen mit CED unter einer immunsuppressiven Therapie hingegen verzichten, da roher Fisch das Risiko für die Entwicklung einer Infektionskrankheit erhöht.



😊 Eher gut verträglich

Fette und Öle: Butter, Speiseöle, natives (nicht raffiniertes) Olivenöl, Rapsöl

☹️ Eher nicht gut verträglich

Fette und Öle: größere Mengen Öl, frittierte und fettreiche Speisen, Mayonnaise, fette Wurstsorten, Speck, Schmalz, stark erhitzte oder gebräunte Fette, Erdnussbutter, gehärtete Fette (Margarine)



Fettfehlverdauung

Bei Menschen mit CED kann es gelegentlich zu einer Fettverdauungsstörung kommen. Die Folge sind sogenannte Fettstühle, bei denen vermehrt Fett ausgeschieden wird. Ist dies der Fall, sollten die herkömmlichen Fette in der Nahrung reduziert und durch leicht resorbierbare MCT-Fette (mittelkettige Triglyzeride) ersetzt werden. Produkte mit MCT-Fetten sind in Reformhäusern und in der Apotheke erhältlich.

FETTE: SPARSAM VERWENDEN, BEWUSST AUSWÄHLEN

Fette sind wichtige Energielieferanten in unserer Nahrung und werden vom Körper z. B. für die Zufuhr fettlöslicher Vitamine benötigt. Enthalten sind Fette sowohl in tierischen wie auch in pflanzlichen Lebensmitteln. Fettreiche Nahrungsmittel und fettreiche Zubereitungsarten sind für Menschen mit CED oft weniger gut verträglich. Daher sind bei der Zubereitung von Speisen eher fettarme Methoden wie Grillen oder Dünsten empfehlenswert. Darüber hinaus sollten pflanzliche Fette bevorzugt werden, da viele einen hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren (z. B. Olivenöl oder Rapsöl) bzw. mehrfach ungesättigten Fettsäuren (z. B. Sonnenblumenöl, Maisöl und Sojaöl) und kein Cholesterin enthalten. Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren stehen dem Organismus für verschiedene wichtige Aufgaben zur Verfügung. Gesättigte Fettsäuren hingegen wirken sich negativ auf Herz und Gefäße aus. Einige Fettsäuren können vom Körper nicht selbst hergestellt und müssen daher über die Nahrung aufgenommen werden. Sie bezeichnet man als essenziell. Bestimmte mehrfach ungesättigte Fettsäuren, z. B. Omega-3-Fettsäuren, gehören dazu.

VITAMIN D FÜR DEN KNOCHENSTOFFWECHSEL

Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin, das für den Knochenstoffwechsel (Schutz vor Osteoporose) und neuen Forschungen nach auch gegen Entzündungen und Krebsentwicklung wichtig ist. Es ist natürlich in fettem Fisch und Milchprodukten vorhanden. Darüber hinaus wird Vitamin D auch unter Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet. Bei CED kann es aus unterschiedlichen Gründen zu einer Unterversorgung mit Vitamin D kommen. So führen bestimmte Medikamente, z. B. Azathioprin, zu einer erhöhten Lichtempfindlichkeit und eine intensive Sonneneinstrahlung sollte vermieden werden. Darüber hinaus kann CED dazu führen, dass Vitamin D über die Nahrung schlechter vom Körper aufgenommen wird. Auch bei einer Kortisontherapie besteht ein erhöhter Vitamin-D-Bedarf. Ihr behandelnder Arzt kann Sie beraten, wann eine zusätzliche Vitamin-D-Einnahme bei CED empfehlenswert ist.



😊 Eher gut verträglich	☹️ Eher nicht gut verträglich
<p>Zucker: in kleineren Mengen, fettarme Süßwaren (z. B. Fruchtzuckerl, Lakritz, Pfefferminz, Weingummi), Gelee, Honig (außer bei Fruktoseintoleranz), Marmelade, Schokolade, Zuckerrübensirup, fettarmes Gebäck</p>	<p>Zucker: in größeren Mengen, fettreiche Süßwaren (z. B. Marzipan, Mousse au Chocolat, Nougat, Sahnebonbons, Trüffel)</p> <p>Zuckeraustauschstoffe (z. B. Sorbit)</p>



SÜSSE VERSUCHUNG

Es wird immer wieder diskutiert, ob bestimmte Lebensmittel, insbesondere Zucker, zu den auslösenden Faktoren von CED gehören. Dies, wie auch eine krankheitsverstärkende Wirkung, konnte jedoch für Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa nicht belegt werden. Zucker – also raffinierte Kohlenhydrate – ist bei CED nicht verboten, sollte jedoch im Rahmen einer gesunden Ernährung nur in Maßen genossen werden.

Zucker verbirgt sich übrigens nicht nur in Speisen, auch viele Getränke wie Limonaden, Softdrinks oder Säfte haben einen hohen Zuckergehalt. Zudem hat Zucker viele Namen und ist daher auf den Inhaltsangaben von Lebensmitteln nicht immer auf den ersten Blick zu erkennen. So verbirgt sich hinter Glucose Traubenzucker, Fruktose ist die Bezeichnung für Fruchtzucker, Sirup ist eine dickflüssige Zuckerlösung und Saccharose steht für Haushaltszucker.

Zuckeraustauschstoffe (z. B. Sorbit, Xylit oder Isomalt) sollten eher gemieden werden. Da der Dünndarm diese Stoffe nicht vollständig aufnehmen kann, verbleiben sie im Darm und können dort Wasser binden. Deshalb können sie den Stuhl verflüssigen und zu Blähungen führen.

😊 Eher gut verträglich	☹️ Eher nicht gut verträglich
<p>Gewürze: milde Gewürze (z. B. Muskat, Kümmel, Lorbeerblätter, Vanille, Ingwer, Zimt, Paprika), frische, tiefgefrorene und getrocknete Kräuter (z. B. Dill, Petersilie), milder Essig (z. B. Balsamico), milder oder süßer Senf, sparsam verwendetes Salz</p>	<p>Gewürze: scharfe Gewürze (z. B. Cayennepfeffer, scharfer Curry, Chili), Zwiebeln, Knoblauch, scharfer Senf, stark säurehaltiger Essig, Kren, größere Mengen Salz</p>



RAFFINIERTER WÜRZE DURCH FRISCHE KRÄUTER

Wie beim Zucker lautet auch für Salz der Merksatz „weniger ist mehr“. Empfohlen werden fünf Gramm Salz täglich. Zusätzlich sind viele salzige Lebensmittel für Menschen mit CED eher weniger gut verträglich, z. B. gepökelte Fleischprodukte.

Salz kann bei der Zubereitung von Speisen leicht eingespart werden. Stattdessen lässt sich mit frischen Kräutern oder milden Gewürzen Geschmack und Vielfalt ins Essen bringen. Je frischer die Kräuter sind, desto mehr Aroma haben sie. Am besten werden sie erst kurz vor der Zubereitung gepflückt, gehackt und dann frisch über das Essen gestreut oder kurz mitgekocht. Wer keinen Garten für ein Kräuterbeet hat, kann auch auf der Fensterbank das würzige Grün im Topf ziehen. Frische Kräuter bringen übrigens nicht nur Geschmack ins Essen, sie sind auch gesund. Sie enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Bei Stomaträgern hingegen kann es zu Natriumverlusten kommen, die ausgeglichen werden müssen. Dies kann über eine ausreichende Salzzufuhr erfolgen, da Salz Natrium enthält.

10 TIPPS: ESSEN UND TRINKEN MIT GENUSS

Es gibt keine CED-Diät! Mit einer ausgewogenen und gesunden Ernährung und Berücksichtigung der individuellen Unverträglichkeiten tragen Sie jedoch wesentlich zu Ihrem allgemeinen Wohlbefinden bei.

Erlaubt ist, was bekommt! Finden Sie heraus, was Ihnen guttut und optimieren Sie danach Ihre Ernährung. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Kost ist dafür die Grundlage. Mit einem Ernährungstagebuch finden Sie heraus, ob es Lebensmittel gibt, die Sie individuell nicht vertragen.

Selbst ist der Koch! Nur wenn Sie Speisen selbst zubereiten, wissen Sie genau, welche guten und frischen Lebensmittel in Ihrem Essen stecken. Sie gehen damit auch verstecktem Fett und Zucker, wie sie sich in vielen fertigen Lebensmitteln verbergen, aus dem Weg.

Abwechslungsreiche Kost! Sie können aus einer unglaublichen Vielfalt von unterschiedlichen Lebensmitteln wählen. Schöpfen Sie dieses Angebot voll aus. So wird Ihr Essen niemals langweilig und Sie versorgen Ihren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen.

Schonende Zubereitung! Nicht nur auf die Auswahl von Lebensmitteln kommt es an – schenken Sie auch der Zubereitung das nötige Augenmerk. Wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine können bei langer starker Hitzeeinwirkung leicht verloren gehen. Also besser dünsten als braten oder frittieren.

Verbieten ist verboten! Bei allen Anregungen und Empfehlungen für die Ernährung sollten Sie eines nicht vergessen: Genuss und Freude am Essen und Trinken stehen an erster Stelle. Gesunde Ernährung muss schmecken, und manchmal gehören dazu auch Lebensmittel, die nicht in großem Umfang konsumiert werden sollten. Genießen Sie diese maßvoll und bewusst.



Der Natur den Vortritt lassen! Versorgen Sie sich und Ihren Körper lieber mit frischem Obst und Gemüse als mit Vitaminpräparaten oder anderen Nahrungsergänzungsmitteln. Denn: Obst und Gemüse sättigen nicht nur, die Natur bietet auch Vitamine, Spurenelemente oder Mineralstoffe oft in einer Form an, die bestmöglich vom Körper aufgenommen werden kann.

Aus der Region und saisonal! Äpfel aus Neuseeland, Birnen aus China oder feine grüne Bohnen aus Kenia? Wenn Obst und Gemüse bereits eine Weltreise hinter sich haben, können Licht und Wärme oft schon einen Teil der Vitamine zerstören. Greifen Sie daher – wenn möglich – zu regionalen Produkten. Obst oder Gemüse außerhalb der für sie typischen Saison zu kaufen, macht sich häufig auch im weniger aromatischen Geschmack bemerkbar. Eine ungünstige CO₂-Bilanz kommt noch hinzu.

In Ruhe genießen! Nicht nur was, auch wie wir essen spielt eine Rolle. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten, genießen Sie Ihr Essen bewusst und schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre.

Trinken ist die Basis der Ernährung! Ob die Krankheit aktiv ist oder nicht, denken Sie in jedem Fall daran, Ihren Körper mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen.



Crohnicle – Nachrichtenblatt der Österreichischen Morbus Crohn-Colitis ulcerosa Vereinigung (ÖMCCV), Sonderausgabe CED und Ernährung

Auf 98 Seiten vermitteln Experten des Gebiets CED wertvolle Informationen und Tipps zu unterschiedlichen Themenbereichen der Ernährung. Erläutert werden nicht nur Basisinformationen, z. B. die Funktionsweise der Verdauung, sondern auch Aspekte wie Ernährung bei unterschiedlichen Komplikationen, Mangelernährung oder enterale und parenterale Ernährung.

Diese Sonderausgabe ist zu bestellen unter:

ÖMCCV

Obere Augartenstraße 26-28, 1020 Wien

Tel. und Fax: +43 1 333 06 33

Kochen mit Bauchgefühl

Auch Patienten mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa müssen beim Kochen und Essen nicht auf Genuss verzichten. Diese Aussage belegt das Kochbuch *Kochen mit Bauchgefühl* auf besondere Weise. Das Buch basiert auf der Idee, Rezepte mit besonderem Blick auf Menschen mit CED zusammenzustellen, welche aber auch für Gesunde attraktiv und verlockend sind. Mit seiner ansprechenden Gestaltung, der sorgfältigen Auswahl der Zutaten und schonenden Zubereitung der Speisen regt *Kochen mit Bauchgefühl* dazu an, die Freude am Kochen und Essen neu zu entdecken. Basierend auf Rezepten, die von Menschen mit CED ausgewählt wurden, entwickelte Profikoch Holger Stromberg unter Mitwirkung einer Ernährungsberaterin schmackhafte und ernährungswissenschaftlich fundierte Rezepte, die sich für Menschen mit CED eignen. In dem Kochbuch inspirieren zusätzliche Tipps und Informationen zu Zutaten und Zubereitungsarten dazu, der eigenen Kreativität freien Lauf zu lassen. So bietet *Kochen mit Bauchgefühl* leckere Rezeptideen für jede Gelegenheit, jeden Geschmack, den großen oder kleinen Hunger, Fleischliebhaber oder Vegetarier, vom Fingerfood bis zum Dessert.



Holger Stromberg

Kochen mit Bauchgefühl

Genießen und sich wohlfühlen auch bei
Morbus Crohn und Colitis ulcerosa
Verlag Edition Fischer-Piepenbrock
ISBN-978-3-930614-09-7



Österreichische Morbus Crohn-Colitis ulcerosa Vereinigung (ÖMCCV)

Die ÖMCCV ist die nationale Interessenvertretung für Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen. Sie setzt sich für mehr Aufmerksamkeit, Aufklärung und Verständnis in der Öffentlichkeit ein und bietet Informationen, Unterstützung und Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen. Die ÖMCCV verfügt über Spezialgruppen für Kinder und Jugendliche, für Menschen mit Pouch und für Stomaträger sowie Zweigstellen in allen neun Bundesländern.

www.oemccv.at

Österreichische ILCO – Stoma-Dachverband

Die Österreichische Vereinigung für Ileostomie, Colostomie und Urostomie ist die Selbsthilfeorganisation für Stomaträger. Sie bietet Informationen und Hilfestellungen sowie Kontakt zu anderen Betroffenen, da sie über Landes- bzw. Regionalstellen sowie eine „Junge-ILCO“ verfügt.

www.ilco.at

Österreichische Gesellschaft für Gastroenterologie und Hepatologie (ÖGGH)

Die ÖGGH, ein Verband von Fachärzten, beschäftigt sich in einer ihrer Arbeitsgruppen mit den chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen.

www.oeggh.at

Wenn diese Broschüre Ihr Interesse an weiteren Informationen rund um das Thema chronisch-entzündliche Darmerkrankungen geweckt hat, besuchen Sie uns auch im Internet. Hier finden Sie viele Informationen zu den Krankheitsbildern sowie zu weiteren Themen wie Ernährung, Reise und Sport & Bewegung.

www.crohn-colitis-info.at

Herausgeber: AbbVie GmbH, Wien, www.abbvie.com

Druck: druck.at, Leobersdorf

AbbVie GmbH, Lemböckgasse 61/3, 1230 Wien

ATHUG180370-02052018

abbvie



Morbus Crohn | Colitis ulcerosa

www.crohn-colitis-info.at

Ihr Portal für chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED)

Hier sind Sie richtig, um alles rund um Morbus Crohn und Colitis ulcerosa zu erfahren.



NEWSLETTER



CED-CHECK: SOLL ICH EINEN GASTROENTEROLOGEN AUFSUCHEN?



LEITFADEN FÜR DEIN ARZTGESPRÄCH



TOILETTEN-, APOTHEKEN- UND ARZTFINDER



Informationen zu Beschwerden, Diagnose, Behandlung

MC/UC Leben mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa



Zahlreiche Lifestyle-Tipps

abbvie