

# ERNÄHRUNG

BEI MORBUS CROHN UND COLITIS ULCEROSA



# INHALT

<b>VORWORT</b>	5		
<b>ERNÄHRUNG BEI CED: INDIVIDUELL UND AUSGEWOGEN</b>			
Ernährung in der schubfreien Zeit	6		
Mit dem Ernährungstagebuch zur verträglichen Kost	7		
Gesunde Ernährung: Ausgewogen und abwechslungsreich	8		
Bewusst und genussvoll essen	10		
(Krankheits-)keimarme Kost: Zubereitung & Verarbeitung von Lebensmitteln	11		
<b>BESONDERHEITEN DER ERNÄHRUNG</b>			
Während eines Schubs	12		
Mangelernährung keine Chance geben	13		
Besondere Ernährungsformen	13		
Ernährung bei Komplikationen	14		
<b>GETRÄNKE</b>			
Trinken: Basis der gesunden Ernährung	16		
<b>OBST, GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTE</b>			
Gesunde Frische: Reichlich Vitamine und Mineralstoffe	18		
Ballaststoffe: Unverdaulich, aber nützlich	19		
<b>GETREIDE UND KARTOFFELN</b>			
Volle Kraft aus Korn und Knolle	20		
Kohlenhydrate: Wichtiger Nährstoff	21		
<b>MILCH UND MILCHPRODUKTE</b>			
Kalzium für gesunde Knochen	22		
Laktoseintoleranz: Wenn Milchzucker Beschwerden macht	23		
<b>FLEISCH, WURST UND EIER</b>			
Proteine für mehr Energie	24		
<b>FISCH</b>			
Omega-3-Fettsäuren: Natürlicher Entzündungshemmer	26		
<b>FETTE, ÖLE UND VITAMIN D</b>			
Fette: Sparsam verwenden, bewusst auswählen	28		
Vitamin D für den Knochenstoffwechsel	29		
<b>ZUCKER</b>			
Süße Versuchung	30		
<b>SALZ, KRÄUTER UND GEWÜRZE</b>			
Raffinierte Würze durch frische Kräuter	31		
<b>10 TIPPS: ESSEN UND TRINKEN MIT GENUSS</b>			32
<b>WEITERE INFORMATIONEN</b>			34

# VORWORT



**Nicole Strommer**  
Diätologin und Sozialpädagogin

Bei Beschwerden rund um die Verdauung wäre es doch naheliegend, dass es an der Ernährung liegen muss. Daher das Wichtigste gleich zu Beginn: DIE Ernährung bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen gibt es nicht. Aber, und das ist das Gute daran, Ernährung hat bis zu einem gewissen Grad einen Einfluss. Eine gesunde Ernährung versorgt jede und jeden – egal ob gesund oder krank – mit Energie, wichtigen Nährstoffen und kann damit unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unser Energielevel verbessern. Ja und ein paar Lebensmittelgruppen stehen, bei erhöhtem Konsum, tatsächlich im Verdacht die Remissionsphase bei chro-

nisch entzündlichen Darmerkrankungen zu verkürzen. Daher macht es Sinn, sich mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung zu beschäftigen, in seinem Körper hineinzuhören und je nach Krankheitsphase ihm bestmöglich über die Ernährung zu unterstützen. Diese Broschüre bietet Ihnen eine gute Übersicht über die Basis einer gesunden Ernährung mit Tipps bei entzündlichen Darmerkrankungen. Denken Sie daran, bei Fragen und Beschwerden sich an Fachkräfte wie Ihren Arzt/Ärztin bzw. zum Thema Ernährung an Diätologen:innen zu wenden.

*Ihre Nicole Strommer*

Hinweis:  
Der Inhalt der Broschüre wurde mit der Diätologin Nicole Strommer erarbeitet und überprüft.  
Mehr zu Nicole Strommer finden Sie unter [www.nahrung-ist-einmalig.at](http://www.nahrung-ist-einmalig.at).  
Stand der Informationen: 08/2022

# ERNÄHRUNG BEI CHRONISCH ENTZÜNDLICHEN DARMERKRANKUNGEN: INDIVIDUELL UND AUSGEWOGEN



## 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 Krankheits-

aktivität 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 ungesüßte Varianten zu

bevorzugen. Bei den Fetten und Ölen sollte den pflanzlichen Ölen der Vorzug gegeben werden – ein bis zwei Esslöffel täglich. Statt pflanzlichen Ölen können auch Nüsse und Samen eingesetzt werden.

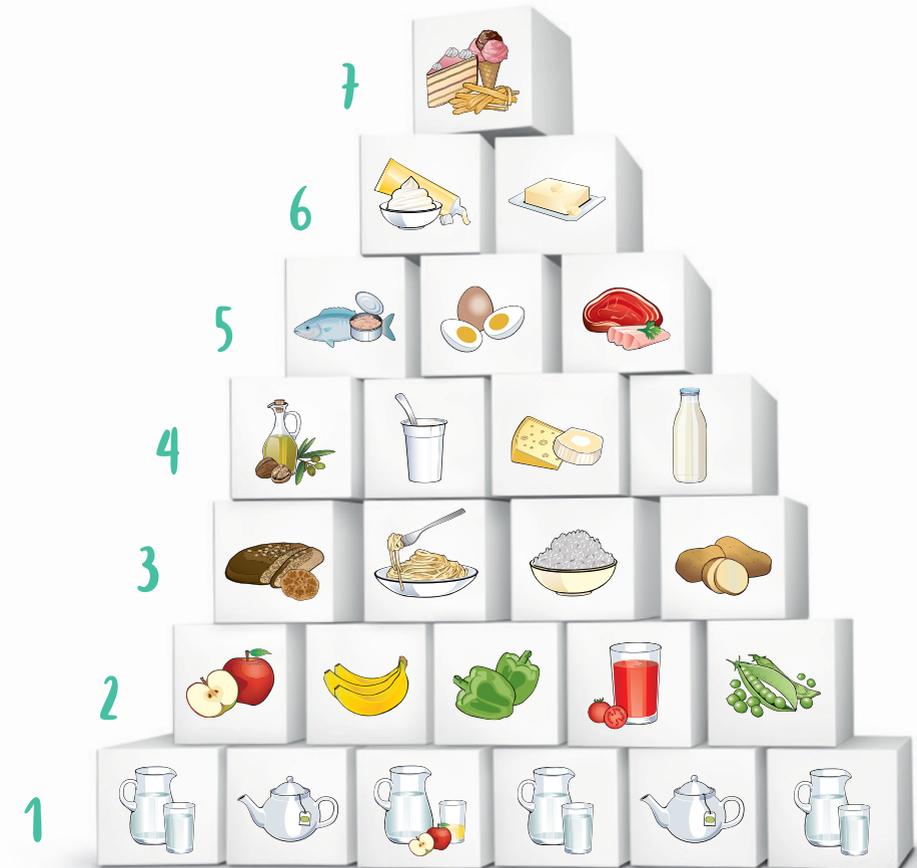
### 5. STUFE:

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 Streich-, Back- und Bratfetten 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.



### GUT FÜR MICH

#### ZUBEREITUNGSARTEN:

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



### NICHT GUT FÜR MICH

#### 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 Keime 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!

# BESONDERHEITEN DER ERNÄHRUNG

## 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 Erkrän-

kung 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 Ballast-

stoffe 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. Vollkornzeugnisse 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.



### GUT FÜR MICH

#### GETRÄNKE:

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



### NICHT GUT FÜR MICH

#### GETRÄNKE:

säurehaltige Säfte (z.B. Orangen-, Johannisbeer- und Grapefruitsaft), Sauerkrautsaft, 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 Darmerkrankung 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.



### TIPP!

#### 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. Studien legen nahe, dass Alkohol die Remissionsphase verkürzen kann. 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.



### GUT FÜR MICH

#### OBST:

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

#### GEMÜSE:

gekochtes 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 Fisolien, Sojaprodukte



### NICHT GUT FÜR MICH

#### 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 be-

nötigt, 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



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.



### TIPP!

#### 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.

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.

# GETREIDE UND KARTOFFELN

## 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 gemahlenem 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.



### GUT FÜR MICH

#### GETREIDEPRODUKTE:

fein gemahlene Getreide (z. B. Mehl und Grieß), Getreideflocken, Buchweizen, Grünkern, Dinkel, Hafer, Hirse, Quinoa, Amaranth, Reis, Nudeln

#### BACKWAREN:

altbackenes Brot, fein gemahlene Vollkornbrot, Zwieback, Toastbrot, Knäckebrötchen, fettarmes Gebäck, Produkte aus Rühr-, Hefe-, Biskuit- und Topfen-Öl-Teig

#### KARTOFFELN:

zubereitet als Salzkartoffeln, Püree, gekochte Kartoffeln, Folienkartoffeln, Kartoffelauflauf oder Knödel



### NICHT GUT FÜR MICH

#### GETREIDEPRODUKTE:

grob geschrotete Vollkornprodukte, ganze Körner, Weizen, fertige Müslimischungen

#### BACKWAREN:

grobes Vollkornbrot, Pumpernickel, frische oder fette Backwaren (z. B. Sahne- oder Cremetorten), Blätterteig, Fettgebäckenes

#### KARTOFFELN:

zubereitet als Pommes frites, Bratkartoffeln, Kartoffelpuffer, Krokette, Rösti, Kartoffelsalat mit Mayonnaise

## 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 bevor-



### TIPP!

#### 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 Mehanteil mindestens zu 90 % aus Vollkornmehl oder -schrot besteht.

zugt 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.



## 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.



### GUT FÜR MICH

#### 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)



### NICHT GUT FÜR MICH

#### MILCHPRODUKTE:

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

## 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.



## TIPP!

#### Rohmilchprodukte

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

# FLEISCH, WURST UND EIER



## 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, Tofu, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, 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. Studien deuten darauf hin, dass speziell rotes und verarbeitetes Fleisch die Remissionsphase verkürzen kann.



### GUT FÜR MICH

#### 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



### NICHT GUT FÜR MICH

#### FLEISCH:

geräuchertes, gepökelt, 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

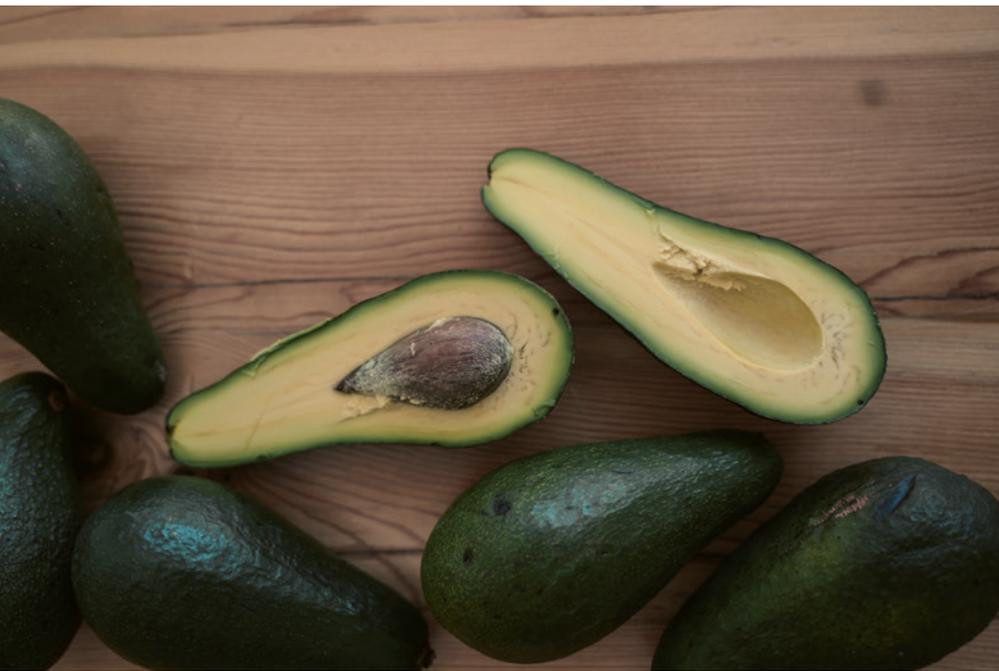
## OMEGA-3-FETTSÄUREN: NATÜRLICHER ENTZÜNDUNGHEMMER

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, regionaler Fisch wie zum Beispiel die Lachsforelle 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.



### GUT FÜR MICH

#### FISCH:

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



### NICHT GUT FÜR MICH

#### FISCH:

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



## TIPP!

#### 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.

# FETTE UND ÖLE

## 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 Sonnenblumenöl bzw. mehrfach ungesättigten Fettsäuren (z.B. Rapsöl 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.



### GUT FÜR MICH

#### FETTE UND ÖLE:

Butter, Speiseöle, natives (nicht raffiniertes) Olivenöl, Rapsöl



### NICHT GUT FÜR MICH

#### FETTE UND ÖLE:

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

## 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 Sonneneinwirkung 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.



## TIPP!

### 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 Triglyceride) ersetzt werden. Produkte mit MCT-Fetten sind in Reformhäusern und in der Apotheke erhältlich.

## 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.



### GUT FÜR MICH

#### ZUCKER:

in kleineren Mengen, fettarme Süßwaren (z. B. Fruchtzuckerl, Lakritz, Pfefferminz, Weingummi), Gelee, Honig (außer bei Fruktoseintoleranz), Marmelade, Schokolade, Zuckerrübensirup, fettarmes Gebäck



### NICHT GUT FÜR MICH

#### ZUCKER:

in größeren Mengen, fettreiche Süßwaren (z. B. Marzipan, Mousse au Chocolat, Nougat, Sahnbonbons, Trüffel) Zuckeraustauschstoffe (z. B. Sorbit)

## RAFFINIERTER WÜRZE DURCH FRISCHE KRÄUTER



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.



### GUT FÜR MICH

#### 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

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



### NICHT GUT FÜR MICH

#### GEWÜRZE:

scharfe Gewürze (z. B. Cayennepfeffer, scharfer Curry, Chili), Zwiebeln, Knoblauch, scharfer Senf, stark säurehaltiger Essig, Kren, größere Mengen Salz

# 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 VORTRIFF 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 CO<sup>2</sup>-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.

## WEITERE INFORMATIONEN

### 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](http://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](http://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](http://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](http://www.crohn-colitis-info.at)



„Wir unterstützen Sie während Ihrer Therapie auch bei Fragen zu Ihrer Ernährung!“

Sükran, Anja & Yvonne – Ihre AbbVie Care Coaches

## ABBVIE CARE - DAS PATIENTEN SUPPORT-PROGRAMM VON ABBVIE\*



### WIE AKTIVIERE ICH ABBVIE CARE?

Das geht ganz einfach! Das **Anmeldeformular** erhalten Sie:

- von **Ihrem behandelnden Arzt** oder **Ihrer behandelnden Ärztin**
- per **Anruf** (kostenfrei unter **0800 – 3000-31**)
- per **E-Mail** an **kontakt@abbvie-care.at**
- oder Sie melden sich direkt online unter **www.abbvie-care.at** an  
(Bitte halten Sie Ihr Medikament bereit, es wird die Chargennummer benötigt.)

### ERKLÄRVIDEO:

QR-Code scannen oder einsteigen auf [www.abbvie-care.at](http://www.abbvie-care.at)



### WAS PASSIERT NACH DER AKTIVIERUNG?

- **Vorstellung der AbbVie Care Services:** Ihr persönlicher AbbVie Care Coach meldet sich unter der Nummer **0800 – 3000-31** bei Ihnen.
- **Zusendung Starter-Set:** für einen sicheren und guten Therapiestart – Sie entscheiden, welche Services Sie nutzen wollen: Coaching, Website, Podcasts, Broschüren uvm.

\* Wenn Ihnen Ihr Arzt oder Ihre Ärztin zur Therapie ein Medikament vom AbbVie verschrieben hat, dann steht Ihnen unser AbbVie Care Programm begleitend zur Verfügung. Es bietet ausführliche Informationen, Unterlagen und Coaching-Services rund um Ihre Therapie an.



## IHR SERVICEPROGRAMM - ABGESTIMMT AUF IHRE ERKRANKUNG UND THERAPIE

Das AbbVie Care-Serviceprogramm begleitet Sie individuell im Alltag mit der Erkrankung und der Therapie. Eine Hotline bietet Ihnen Auskunft für Ihre Fragen, Sie werden an Ihre nächste Injektion oder Tabletteneinnahme erinnert, können einen persönlichen Coach in Anspruch nehmen und vieles mehr.



Registrieren  
Sie sich jetzt  
gleich bei  
AbbVie Care!

### IHRE EXKLUSIVEN SERVICELEISTUNGEN MIT ABBVIE CARE



**Starterset**  
für den optimalen  
Therapiebeginn



**Patienten-Hotline**  
erreichbar unter  
**0800 3000 31**



**Online-Patientenportal**  
mit wertvollem Infomaterial



**Experten Podcast**



**Coaching mit Experten**  
zu Themen wie Ernährung,  
Mindset & Sport

Herausgeber: AbbVie GmbH, Wien | [www.abbvie.com](http://www.abbvie.com)  
AT-IMM-220081-01082022

Bei allen abgebildeten Fotos in dieser Broschüre handelt es sich um Symbolfotos.