Einkaufsliste „Gut verträglich“

Zum Ankreuzen, Ergänzen und Mitnehmen – für den Alltag mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

Diese Liste ist kein Verbotskatalog, sondern eine Einkaufshilfe: Sie sammelt Lebensmittel, die bei CED häufig gut vertragen werden und zu einer frischen, mediterran orientierten Ernährung passen. Was du gut verträgst, musst du nicht meiden – kreuz an, was auf deinen Teller soll, und nutze die freien Zeilen für deine persönlichen Favoriten. **Im Schub gilt: weich gegart, fein vermahlen, mild gewürzt.**



Gemüse

Besser verträglich: gekocht, gedünstet, aus dem Ofen oder püriert. Rohkost in kleinen Mengen.

- [ ] Karotten
- [ ] Zucchini
- [ ] Kürbis (Hokkaido, Butternuss)
- [ ] Paprika (rot, gelb)
- [ ] Fenchel
- [ ] Spinat, Mangold
- [ ] Gurke, Tomate **(roh: kleine Menge)**
- [ ] Grüner Salat
- [ ] Frühlingszwiebel **(nur das Grün)**
- [ ] Kräuter: Petersilie, Dill, Basilikum, Schnittlauch
- [ ]
- [ ]



Obst

Besser verträglich: gut gereift, eventuell gekocht oder als Kompott.

- [ ] Bananen
- [ ] Beeren (Heidel-, Himbeeren)
- [ ] Äpfel **(gekocht oder gerieben)**
- [ ] Melone
- [ ] Kiwi
- [ ] Mandarinen, Orangen
- [ ] Zitrone, Limette **(zum Würzen)**
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]



Sättigende Beilagen

Vollkorn besser verträglich: fein vermahlen. Im Schub helle, weiche Varianten.

- [ ] Reis (Basmati, Jasmin, Milchreis)
- [ ] Kartoffeln
- [ ] Hirse, Polenta, Quinoa
- [ ] Feine Haferflocken, Haferkleie
- [ ] Helle Dinkelpasta, Vollkornnudeln
- [ ] Sauerteigbrot
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]



Eiweiß

Fisch 1–2× pro Woche. Geflügel, Fisch und pflanzliche Quellen statt rotem und verarbeitetem Fleisch.

- [ ] Fetter Seefisch: Lachs, Makrele, Hering
- [ ] Magerer Fisch: Zander, Seelachs, Forelle
- [ ] Hühnerbrust, Putenbrust
- [ ] Eier
- [ ] Tofu (fest), Tempeh
- [ ] Rote Linsen **(lange gekocht, kleine Menge)**
- [ ]
- [ ]

Milchprodukte & Fermentiertes

Bei Laktoseintoleranz: laktosefrei, Hartkäse, fermentierte Produkte.

- [ ] Naturjoghurt, Skyr
- [ ] Kefir, Buttermilch
- [ ] Hartkäse, Parmesan, Feta
- [ ] Milch oder Pflanzendrink (ungesüßt)
- [ ] Sauerkraut, Kimchi **(kleine Menge)**
- [ ] Miso
- [ ]
- [ ]
- [ ]



Fette, Nüsse & Samen

Richtwert: ca. 2 EL Pflanzenöl + 1–2 TL Butter pro Tag. Nüsse fein vermahlen oder als Mus.

- [ ] Natives Olivenöl extra
- [ ] Rapsöl (raffiniert zum Erhitzen)
- [ ] Walnussöl
- [ ] Butter, Butterschmalz
- [ ] Mandelmus, Erdnussmus
- [ ] Walnüsse, Mandeln
- [ ] Sonnenblumen-, Kürbiskerne, Sesam
- [ ] Geschroteter Leinsamen
- [ ]
- [ ]

Essen mit CED · Eine Initiative des CED-Kompass und der ÖMCCV · www.ced-kompass.at
Die Inhalte dienen der allgemeinen Information und ersetzen keine individuelle diätologische Beratung. Entscheidend ist deine persönliche Verträglichkeit.

CED-KOMPASS · EIN SERVICE DER ÖMCCV

Deine Woche

Vorkochen, planen, entspannter essen

Das Baukasten-Prinzip



1 · Basis
Reis, Kartoffeln, Hirse, Polenta



2 · Gemüse
gegart, gedünstet, bunt



3 · Eiweiß
Fisch, Geflügel, Ei, Tofu, Milchprodukte



4 · Gutes Fett
Olivenöl, Nussmus, Samen

Koch am Wochenende eine Basis und ein Blech Gemüse vor – unter der Woche kombinierst du in Minuten.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
Mittagessen							
Abendessen							
Snack / Spätmahlzeit							

SOS-Vorrat

Gut verträglich und schnell zur Hand, wenn es einmal turbulent wird:

- ☐ Bananen
- ☐ Reis- oder Maiswaffeln
- ☐ Naturjoghurt
- ☐ Soletti oder Salzbrezen
- ☐ Babynahrung (Gläschen)
- ☐ Medizinische Trinknahrung (nach Rücksprache)
- ☐
- ☐

Meine Einkäufe diese Woche

Platz für alles, was diese Woche noch in den Korb soll.

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Getränke, Gewürze & Vorrat

Wasser als Hauptgetränk. Milde Kräuter statt scharfer Gewürze und Fertigsaucen.

- ☐ Stilles Wasser
- ☐ Kräutertee: Fenchel, Kümmel, Anis, Kamille
- ☐ Gemüsebrühe (ohne Zusatzstoffe)
- ☐ Ceylon-Zimt, Kurkuma, Ingwer, Vanille
- ☐ Sojasauce, Zitronensaft
- ☐ Flohsamenschalen (nicht bei Stenosen)
- ☐ Fruchtsirup + Salz (isotones Getränk)
- ☐

Beim Einkaufen

Kurze, verständliche Zutatenlisten · wenig Zusatzstoffe · möglichst naturbelassen · regional und saisonal, wenn es machbar ist. Nicht alles muss perfekt oder Bio sein – entscheidend ist, was du über die Woche hinweg isst. **Vorsicht bei „zuckerfrei“:** Sorbit, Mannit, Xylit und Isomalt können Blähungen und Durchfall auslösen.