

VSL#3®



Ernährungstipps bei Colitis ulcerosa



Ernährungstipps bei Colitis ulcerosa

Therapie in der Remissionsphase – die wichtigsten Fakten im Überblick:

- ✔ Eine ausreichende Nährstoffzufuhr ist sehr wichtig. Nehmen Sie hierfür ca. 5 kleine Mahlzeiten pro Tag zu sich und achten dabei auf eine ausgewogene und vielseitige Kost.
- ✔ Essen Sie in Ruhe, und kauen Sie lange und gründlich. So entlasten sie Ihren Darm.
- ✔ Verzichten Sie möglichst auf unverträgliche Lebensmittel. Fettige, frittierte, panierte gebratene, geräucherte, zu stark gewürzte, zu kalte und zu heiße Speisen sollten Sie hierbei vermeiden.
- ✔ Einige Lebensmittel wirken entzündungshemmend. Sekundäre Pflanzenstoffe, wie Anthocyane (z.B. in Heidelbeeren), Curmin (in Ingwer, Kurkuma, mildem Currypulver) und Omega-3-Fettsäuren (in Lachs, Makrele, Hering sowie in Leinöl) zählen dazu.
- ✔ Viel trinken ist sehr wichtig. Tee und kohlensäurefreies Wasser sind gut geeignet.

Therapie in der Akutphase

In dieser Phase kann es zu einem entzündlichen Schub kommen. Es ist wichtig, trotz der Angst vor Beschwerden möglichst abwechslungsreich zu essen, um Nährstoffdefizite zu vermeiden.

Die wichtigsten Tipps im Überblick:

- ✔ Fettige, frittierte, panierte, gebratene, geräucherte, zu stark gewürzte, zu kalte und zu heiße Speisen sollten Sie vermeiden.
- ✔ Essen Sie in der Akutphase wenig Ballaststoffe um den Dickdarm zu entlasten.
- ✔ Mit Haferschleim, sowie ein Brei aus Hirseschmelzflocken schonen Sie Ihren Darm und nehmen wichtige Nährstoffe zu sich.
- ✔ Empfehlenswert sind auch pürierte Suppen aus mildem Gemüse wie Kartoffeln, Steckrübe, Fenchel oder Zucchini.
- ✔ Fisch, Fleisch und Eier beugen Eiweißmangel vor. Bevorzugt gekocht oder im Ofen gegart.
- ✔ Es kann zu einer schubbedingten Zuckerunverträglichkeit kommen (Laktose, Fruktose, Sorbit), sodass Gemüse mit Schale, Milchprodukte und gewisse Obstsorten schwere Blähungen auslösen.
- ✔ Es kann zu starkem Flüssigkeitsverlust durch die häufigen Durchfälle kommen. Trinken Sie deshalb zwei bis drei Liter am Tag: ideal sind ungesüßte Kräutertees (Kamille, Fenchel oder Pfefferminze), Grüntee oder stilles Mineralwasser oder Heidelbeer-Muttersaft.
- ✔ Nehmen Sie etwa 6-7 kleine Mahlzeiten pro Tag zu sich.
- ✔ Essen Sie in Ruhe, und kauen Sie lange und gründlich.

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner oder -berater besprochen werden.

Kategorie

Empfehlenswert

Nicht empfehlenswert



Süßes und Snacks
(bei Bedarf eine kleine
Handvoll am Tag)

Obstkuchen, Butter-,
Haferkekse, Biskuit,
Gebäck aus Rühr-
oder Quark-Öl-Teig

Marzipan, Sahnetorte,
Schokolade, Blätterteig,
Schmalzgebäck; Flips,
Chips, Cracker



Getreide,
Beilagen, Brot
und Backwaren

Mischbrot, Toastbrot, helle
Brötchen, Feinbrot ohne
Körner, Zwieback; Hirse,
Hafer, Weizen, Quinoa,
Amarant, Gerste; Salz-
kartoffeln, Nudeln, Grieß, Reis

Aufbackbrötchen, Brot
mit Körnern, frisches
Hefegebäck, fertige Müsli-
mischungen, Pumpernickel,
verarbeitete Kartoffel-
produkte (Kartoffelsalat
Pommes frites, Kroketten)



Obst

Heidelbeeren, Banane,
Papaya, Honigmelone; **nach
individueller Verträglichkeit:**
andere Beerenfrüchte wie
Himbeeren, Erdbeeren;
vollreife Äpfel und Birnen,
Aprikose, Pfirsich (geschält)

Johannisbeeren,
Mandarine, Orange,
Stachelbeeren, Pflaumen,
Kirschen, Weintrauben;
nicht vollreife Äpfel und
Birnen, Trockenobst



Süßungsmittel
(wenig!)

Reissirup, Honig,
Ahornsirup; **nach indiv.
Verträglichkeit:**
Kokosblütensirup,
Birkenzucker (Xylit)

Süßstoffe (wie Cyclamat u. a.)
sowie Sorbit, Lactit, Isomalt



Nüsse und Samen
(wenig!)

Gemahlene Nüsse,
Sesam, Sonnenblumen-
kerne, Mandelmus

Ganze Nüsse, Kerne und
Samen

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
 <p>Gemüse</p>	<p>Milde Gemüsesorten wie Brokkoli, Möhren, Fenchel, Spargel, Kürbis, Kohlrabi, Zucchini, rote Bete, grüne Bohnen und Erbsen, Spinat, Mangold, Oliven, Tomate, Salat</p>	<p>Knoblauch, Zwiebeln, Rosenkohl, Kohlgemüse, Lauch, Paprika, Auberginen, Artischocken, Rettich, Rhabarber, Sauerkraut, dicke Bohnen, weiße Bohnen</p>
 <p>Fette und Öle</p>	<p>Olivenöl, Butter, Omega-3-haltige Pflanzenöle*) wie Leinöl, Hanföl, Walnussöl, Rapsöl</p>	<p>Margarine, Schmalz, Mayonnaise</p>
 <p>Fisch und Meeresfrüchte 2 Portionen pro Woche</p>	<p>Kabeljau, Seelachs, Dorsch, Scholle, Zander, Forelle, Seehecht, Lengfisch, Wels, Schalentiere wie Krabben und Hummer; je nach Fettverträglichkeit: Makrele, Lachs, Hering, Thunfisch</p>	<p>Fischsalate, Fischkonserven, paniertes Fisch</p>
 <p>Getränke Ca. 2–3 Liter/Tag</p>	<p>Stilles Wasser, ungezuckerte Kräutertees wie Kamille-, Fenchel-, Pfefferminz-, Melissentee, wenig: Espresso, Kaffee, schwarzer Tee</p>	<p>Eisgekühlte Getränke, Alkohol, kohlenensäure- und zuckerhaltige Getränke, Fruchtsäfte</p>
 <p>Wurstwaren und Fleisch</p>	<p>Fettarmes, helles Fleisch wie Huhn, Pute, Geflügelaufschnitt/-wurst</p>	<p>Rotes Fleisch, fettes Fleisch wie Ente, Gans, Schweinebraten, Salami, Streichwurst, Cervelatwurst, Bratwurst</p>
 <p>Eier, Milchprodukte, Käse</p>	<p>Weichgekochtes Ei, Rührei, Spiegelei, Omelett; Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Quark (bis 20% Fettgehalt), Frischkäse, fettarmer Schnittkäse, saure Sahne, Mozzarella</p>	<p>Größere Mengen Sahne, Hartgekochtes Ei, Eiersalat; Creme fraiche, Schmand, lang gereifte Käse, Schimmelkäse</p>

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe). Optimal wirken Leinöl und Weizenkeimöl kombiniert.