



Morbus Crohn und Colitis –

Eine individuell abgestimmte Ernährung kann den Verlauf im Schub positiv unterstützen und die Heilung fördern.

Der häufigste Ratschlag ist, wenn es um die Ernährung von Betroffenen geht: „Essen Sie, was Ihnen bekommt“. Das ist zwar inhaltlich korrekt, für den Betroffenen aber nicht immer hilfreich.

Zum einen fällt es häufig schwer herauszufinden, welche Getränke und Lebensmittel bekömmlich sind und welche nicht. Zum anderen werden viele Lebensmittel und Getränke während eines Schubes anders vertragen, als in beschwerdefreien Zeiten.

Was kann Ernährung leisten, außer bekömmlich zu sein?

Es ist unbestritten, dass sich ein guter Ernährungszustand günstig auf den Krankheitsverlauf auswirkt. Ein Blick auf die Ernährung sollte darum auch einen Blick auf die Nährstoffversorgung sein. Selbst ein optisch gut ernährter Mensch kann einen Mangel an (Mikro-)nährstoffen wie Eisen, Kalzium, Vitamin B12, Folsäure, Vitamin D oder Zink haben.

Es gibt keine CED-spezifischen Richtlinien zur Ernährung oder eine spezielle Kost für Betroffene. Aber ein individuell ausgerichteter Speise- und Getränkeplan, der Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Verdauungsstörungen (z.B. Laktoseintoleranz) und Begleitkomplikationen (z.B. Stenosen oder Gallensäureverlustsyndrom) berücksichtigt, kann das Wohlbefinden deutlich verbessern, Mangelernährung vermeiden und Nährstoffverlusten entgegenwirken.

Schonende Ernährung im Entzündungsschub

Die Auswahl, Kombination und Zubereitung von Nahrungsmitteln hat einen Einfluss auf die Darmverträglichkeit. Deswegen wird zwischen der Ernährung während eines Schubes, bei dem die Darmschleimhaut entzündet ist und der Darm „von innen gestreichelt“ werden sollte, und der Ernährung in der Remissionsphase unterschieden.

Im Schub ist je nach Ausmaß des akuten Entzündungsgeschehens und der Entzündungslokalisation oft noch eine schonende konventionelle Ernährung möglich. Die Lebensmittelauswahl berücksichtigt dabei Unverträglichkeiten und gestaltet sich ballaststoffarm, leicht verdaulich und fettreduziert. Bedarfsdeckende Empfehlungen und vorliegende Symptome (wie Durchfall und Blähungen) geben den ernährungstherapeutischen Handlungen eine weitere Richtung vor. Bei der Umsetzung in die Praxis steht zudem die Gewährleistung einer ausreichenden Energie- und Nährstoffzufuhr im Vordergrund, die bei einigen Betroffenen allein über die konventionelle Ernährung problematisch sein kann. In solchen Fällen sollte z.B. eine Supplementierung mit hochkalorischen Trinknahrungen (bilanzierte Formelnahrungen) in Betracht gezogen werden.

Was soll auf den Speiseplan?

Zahlreiche wissenschaftliche Studien beschäftigen sich mit der Fragestellung, welche Bestandteile unserer Nahrung eine entzündungshemmende, immunmodulierende und eventuell remissionsverlängernde Wirkung haben. Insgesamt gibt es viele Hinweise dafür,



dass sich die Art unserer Ernährung auf die Zusammensetzung unserer Darmmikrobiota auswirkt. Der tägliche Speiseplan – insbesondere in der **Remissionsphase** – sollte darum Ballaststoffe in sanfter Variante (wie feinausgemahlene Vollkornbrote, Haferflocken) sowie fermentierte Milchprodukte (wie Naturjoghurt, Dickmilch) beinhalten. Eine gute Qualität von Fetten (wie Oliven- und Rapsöl) und von Eiweißlieferanten (wie Fisch und Geflügel) runden den Speiseplan weiter ab. Sekundäre Pflanzenstoffe (z.B. aus grünem Tee, Heidelbeeren, Curcumin) interessieren die Wissenschaft hinsichtlich ihres günstigen antioxidativen Potentials und sprechen für eine bunte Vielfalt von verträglichem Gemüse, Obst, Kräutern und Gewürzen auf dem Essteller.

Zu den Gemüsesorten, die tendenziell leichter bekömmlich sind, gehören zum Beispiel Möhren, Zucchini und Pastinaken. Zu den schwerer bekömmlichen zählen Rosenkohl, rohe Zwiebeln und Knoblauch sowie Hülsenfrüchte. Unverdünnte Säfte, gezuckerte Limonaden und Cola sowie kohlen säurehaltige Getränke wirken insbesondere im Entzündungsschub problematisch.

Ein paar goldene Regeln können zu einer Verminderung der Beschwerden im Schub führen: nicht zu sauer, nicht zu süß, nicht zu heiß, nicht zu kalt, nicht zu scharf, nicht zu fett, keine Rohkost und keine Körner. Dabei alles gut kauen und Hektik beim Essen vermeiden. Und generell darf gelten: je natürlicher und unbehandelter, desto besser.

Beschwerden weniger beschwerlich machen

Die Ernährung sollte positiv betrachtet werden und nicht zu stark einschränken. Sie sollte ausgewogen sein und keinen starren Diätcharakter besitzen. Ernährung leistet einen Beitrag dazu, den eigenen Handlungsbereich zu erweitern, Variationen zu entdecken und mehr Wohlbefinden zu erreichen. Ein individuell zugeschnittener Speiseplan hilft dabei, den Körper gut zu versorgen und Begleitsymptome zu lindern.

Ernährungstherapie wird von den Krankenkassen unterstützt und liefert einen wichtigen Beitrag zur Lebensqualität.

Sabine Jipp.

Dipl.-Oecotrophologin

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Ernährungstherapie