



Ratgeber

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen

Weitere Ratgeber zu ernährungsbedingten Krankheiten und Themen rund um die gesunde Ernährung sowie individuelle Beratung zu Gesundheitsfragen erhalten Sie im Reformhaus.



4246



RATGEBER CHRONISCH ENTZÜNDLICHE DARMERKRANKUNGEN

„Endlich weiß ich, was mich krank macht.“ Viele Betroffene sind zunächst erleichtert, wenn ihre Verdauungsbeschwerden und Darmprobleme einen Namen tragen: Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa.

Was aber verbirgt sich hinter diesen medizinischen Bezeichnungen, was bedeutet die Diagnose für den Alltag? Dieser Ratgeber informiert über Wissenswertes zu chronisch entzündlichen Darmerkrankungen und gibt praktische Hilfe für ein Leben mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa.

Impressum

Text: Dipl. oec. troph. Andrea Giese-Seip ● Medizinische Beratung: Dr. med. Martin Adler
Rezepte: Marlis Weber, Andrea Giese-Seip, Sigrid Siebert ● Redaktion: Doris Eschenauer
Grafik: Ulrike Timmann ● © Deutscher Reform-Verlag GmbH, Waldstr. 6, 61440 Oberursel
1. Auflage 2005

Inhalt

Wissenswertes	04
• Wie funktioniert der Darm?	
• Was sind chronische entzündliche Darmerkrankungen (CED)?	
• Symptome und Diagnose	
• Ursachen und Folgen	
• Umgang mit der Erkrankung	
Ernährung bei CED	10
Lebensmittelauswahltabelle	16
Sinnvolle Nahrungsergänzung	18
Geeignete Naturheilverfahren	20
Rezepte und Tipps	22
Weitere Informationen	29

WISSENSWERTES

Wie funktioniert der Darm?

Damit der gesamte Körper mit Energie und lebenswichtigen Nährstoffen versorgt werden kann, muss die Nahrung im Verdauungstrakt zerkleinert und aufgenommen werden. Die Hauptarbeit übernimmt dabei der Darm.

Vom Mund bis zum After ist der gesamte Verdauungstrakt im Grunde ein einziges Schlauchsystem. Der Darm liegt zwar im Körperinneren, bietet aber doch die größte Kontaktfläche unseres Körpers nach außen. Damit bekommt die Darmwand eine wichtige Aufgabe als Schranke zur Umwelt.

Der gesamte Darm eines Erwachsenen ist etwa sieben Meter lang. Er wird unterteilt in den Dünndarm mit seinen drei Abschnitten Zwölffingerdarm, Leerdarm und Krummdarm sowie den Dickdarm. Zahlreiche Falten und Ausstülpungen der inneren Darmwand schaffen eine große Oberfläche, über die Wasser, Vitamine, Mineralstoffe, zerkleinerte Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette ins Innere des Körpers aufgenommen werden. Könnte zum Beispiel der Dünndarm komplett aufgefal-

tet werden, ergäbe sich eine Fläche von der Größe eines Tennisplatzes, etwa 200 Quadratmeter.

Die einzelnen Darmabschnitte haben unterschiedliche Aufgaben bei der Verdauungsarbeit. In den ersten Teil des Dünndarms, den **Zwölffingerdarm** (medizinisch: Duodenum), münden Ausführungsgänge von Gallenblase und Bauchspeicheldrüse. Deren Verdauungssäfte mischen sich mit den Enzymen der Dünndarmwand und dem in Mund und Magen vorverdauten Nahrungsbrei. Letztlich ist dieser Verdauungscocktail Voraussetzung dafür, dass Brot und Nudeln zu Zuckern, Butter und Öl zu Fettsäuren abgebaut werden und von Milch, Ei oder Fleisch Aminosäuren übrigbleiben.

Nur solche kleinsten Nahrungsbestandteile können im zweiten Dünndarmabschnitt, dem **Leerdarm** (Jejunum), von der komplex aufgebauten Darmschleimhaut aufgenommen werden und dem Körper als Aufbaustoffe und Energiequelle dienen.

Im dritten Dünndarmteil, dem **Krummdarm** (Ileum), erfolgt zusätzlich die Aufnahme von Vitamin B₁₂ und Gallensäuren. Denn mit den unentbehrlichen Helfern für die Verdauung von Fetten geht der Körper sparsam

Schon gewusst?

Der Dünndarm nimmt täglich fast acht Liter aus der im Körper zirkulierenden Flüssigkeitsmenge auf, der Dickdarm etwa einen halben Liter. Schafft der Dünndarm diese Menge nicht (zum Beispiel aufgrund einer chronischen Entzündung) und gelangen mehr als fünf Liter Flüssigkeit pro Tag in den Dickdarm, sind Durchfälle die Folge.

Was heißt eigentlich „Darmflora“?

Entsprechend zur Flora (= Pflanzenwelt eines bestimmten Naturgebietes) ist hier die Bakterienwelt des menschlichen Dickdarms gemeint. Darmbakterien sind ein wichtiger Bestandteil im „Ökosystem Darm“. Störungen in der Zusammensetzung der Darmflora können Krankheiten verursachen. Tipps zur Pflege des Darms siehe unter Nahrungsergänzung S. 19.

um und hat einen „Recycling-Prozess“ entwickelt.

Gelangt der Rest des Nahrungsbreis schließlich in den **Dickdarm** (Colon), sind fast nur noch unverdauliche

Bestandteile enthalten. Ein Teil davon dient als Nahrung für Darmbakterien, der Rest wird zusammen mit abgestoßenen Darmzellen ausgeschieden. Durch die recht einfach aufgebaute Dickdarmschleimhaut gelangen lediglich Wasser und zum Teil Mineralstoffe sowie Vitamin K zurück in den Körperkreislauf.

Der eingedickte Nahrungsbrei wird kurz vor seiner Ausscheidung im letzten Darmabschnitt, dem **Mastdarm** (Rectum), gesammelt, bis der Drang zum Gang auf die Toilette einsetzt.

Was sind chronisch entzündliche Darmkrankungen?

Unter chronisch entzündlichen Darmkrankungen, kurz: CED, werden schwere Funktionsstörungen im Magen-Darm-Trakt verstanden. Der Arzt stellt in verschiedenen Verdauungsabschnitten entzündliche Schleimhautveränderungen fest. Bei einigen Betroffenen wechseln sich Phasen relativer Gesundheit und akuter Krankheit, auch Schub genannt, ab, andere leiden an Dauerbeschwerden. CED wiederum ist ein Oberbegriff für zwei Krankheitsbilder: Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.

Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa sind übrigens nicht mit dem Reizdarmsyndrom zu verwechseln, das sich durch Bauchschmerzen, Durchfälle, Verstopfung oder wechselweise beides bemerkbar macht. Beim Reizdarm sind Entzündungen und Fieber die Ausnahme.

Morbus Crohn

Im Jahre 1932 wurde die Krankheit zum ersten Mal wissenschaftlich erfasst und als eigenständiges Krankheitsbild beschrieben. Nach ihrem „Entdecker“ Burrill B. Crohn bekam sie später den Namen Morbus Crohn. Sie tritt besonders bei jungen Erwachsenen zwischen dem 16. und 30. Lebensjahr auf, sehr viel seltener bei Kindern und älteren Erwachsenen.

Grundsätzlich kann die Erkrankung abschnittsweise den gesamten Magen-Darm-Trakt vom Mund bis zum Darmausgang befallen. Sehr häufig sind allerdings der letzte Abschnitt des Dünndarms (terminales Ileum) und die Übergangsregion zwischen Dünn- und Dickdarm entzündlich verändert. Charakteristisch ist, dass jeweils nur einzelne Abschnitte betroffen sind und gesunde Teile dazwischenliegen. Eine Entzündung betrifft in der Regel alle Schichten der Darmwand.

Manchmal wird ein Crohn von entzündlichen Veränderungen außerhalb des Darms begleitet: etwa an Haut, Augen, Wirbelsäule, Gelenken, Leber oder Galle.

Colitis ulcerosa

Wörtlich übersetzt meint der Begriff eine mit Geschwüren (Ulcera) einhergehende Entzündung des Dickdarms (Colon). Im Gegensatz zum Morbus Crohn ist die Colitis auf den Dickdarm beschränkt und befällt nur die oberflächlichen Schichten der Darmwand. In der Regel beginnt eine Colitis mit entzündlichen Veränderungen im Mastdarm (Rectum) und bleibt auf diese Region beschränkt, sie kann sich von dort allerdings auch nach und nach auf die gesamte Länge des Dickdarms ausbreiten. Die Colitis verläuft meist schubweise, ähnlich wie beim Morbus Crohn können Veränderungen an Haut, Augen, Gelenken und Gallenwegen auftreten.

Symptome und Diagnose

Die häufigsten Krankheitszeichen von **Morbus Crohn** sind Bauchschmerzen und Durchfälle. Die Zahl der Stuhlgänge kann bis auf 15 am Tag ansteigen. Die Bauchschmerzen setzen kurz

nach den Mahlzeiten ein und werden meist in der Region um den Bauchnabel oder im rechten Unterbauch empfunden. Appetitlosigkeit, allgemeines Unwohlsein, Fieber, Blutarmut, rascher Gewichtsverlust und bei Jugendlichen Wachstumsstörungen begleiten einen Morbus Crohn. Blut im Stuhl ist weit weniger häufig als bei einer Colitis.

Die Beschwerden bei **Colitis ulcerosa** bestehen fast immer aus häufigem Stuhldrang, wobei kleine Mengen Stuhl, Blut und Schleim ausgeschieden werden, verbunden mit Bauchschmerzen vor, während und nach dem Stuhlgang. Ist nur der Mastdarm von einer Colitis betroffen, kann eine Neigung zu Verstopfung bestehen. Der ständige Blut- und durch die Entzündung bedingte Eiweißverlust machen müde und weniger leistungsfähig.

Der genaue Beginn einer chronischen Darmerkrankung ist wegen der zunächst unspezifischen Beschwerden nicht genau auszumachen. Bis zur eindeutigen Diagnose ist es oft ein langer Weg, nicht selten vergehen Jahre. Mehrere Untersuchungen sind für die Bestimmung der Krankheitsbilder nötig:

- Laboruntersuchungen von Blut- und Stuhlproben, um Infektionen durch Bakterien oder Viren auszuschließen.

- Darmspiegelung so weit es geht (gesamter Dickdarm und letzter Dünndarmteil), dabei wird das Darminnere mit einem schlauchförmigen Instrument (Endoskop) eingesehen und evtl. gleich Gewebeprobe entnommen. Da diese Untersuchung nicht schmerzfrei ist, wird sie heute häufig unter leichter Narkose durchgeführt.

Bei Verdacht auf Morbus Crohn sollten auch Speiseröhre, Magen und Zwölffingerdarm gespiegelt werden (Gastroskopie).

- Röntgenuntersuchung, wenn ein Crohn diagnostiziert werden soll. Nur so lässt sich ein genaues Bild des kompletten Dünndarms erhalten.

Ursachen und Folgen

Die Ursachenforschung zu chronisch entzündlichen Darmerkrankungen ist nach wie vor nicht abgeschlossen. Experten gehen aber davon aus, dass genetische Veranlagung, Störungen der Immunabwehr und Umwelteinflüsse (Nahrung, Bakterien, Viren, Nikotin) zur Krankheitsentstehung beitragen. Als Ursache speziell von Morbus Crohn wird inzwischen ein defekter Abwehrmechanismus in der Darmschleimhaut vermutet. Bestimmte körpereigene antibiotisch wirkende Sub-

stanzen (Defensine) scheinen von Crohn-Betroffenen nicht in ausreichendem Maße gebildet zu werden.

Der Verlauf einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung lässt sich nicht vorhersagen. Unter Umständen kann es häufige Entzündungsschübe mit ausgeprägten Beschwerden geben, es sind aber auch Jahre der Ruhe denkbar. Direkte Auswirkungen einer chronischen Entzündung der Darmschleimhaut, der damit verbundenen Durchfälle und Appetitlosigkeit sind Mangelzustände bei bestimmten Nährstoffen und ein starker Gewichtsverlust. Problematisch ist dies besonders für Kinder und Jugendliche. Sie leiden durch den Nährstoffmangel zusätzlich an Wachstumsstörungen.

Der gestörte Verdauungsprozess führt dazu, dass Fette, aber auch fettlösliche Substanzen wie die Vitamine A, E, K und D nur unzureichend aufgenommen werden. Beim Morbus Crohn kann ein Vitamin B₁₂-Mangel hinzukommen. Dieses Vitamin wird nur in der letzten Dünndarmschlinge resorbiert, die bei einem Crohn meist betroffen ist. Unbehandelt ist Blutarmut die Folge. Diese kann bei Colitis ulcerosa durch die Blutverluste über den Stuhl entstehen. Die Aufnahmestörung von Vitamin D und zusätzlich von Calcium kann eine

erhöhte Knochenbrüchigkeit (Osteoporose) bedingen. Umso wichtiger ist ein gezielter Ausgleich mit geeigneten Produkten (siehe Kapitel Sinnvolle Nahrungsergänzung S. 19).

In den aktiven Phasen der Erkrankung werden auch Begleiterscheinungen an anderen Organen beobachtet, eher beim Morbus Crohn als bei einer Colitis ulcerosa: Augenentzündungen, Hautveränderungen und Gelenksbeschwerden zum Beispiel. Bei der Colitis steht dagegen die Frage nach einem erhöhten Krebsrisiko im Vordergrund (siehe Kasten rechts). Speziell bei Morbus Crohn-Patienten besteht ein erhöhtes Nierenstein-Risiko, dafür wird die oft beobachtete vermehrte Oxalsäure-Aufnahme über den Darm verantwortlich gemacht (siehe auch S. 14).

Mögliche Komplikationen, die chirurgische Eingriffe nötig werden lassen, sind zum Beispiel Fisteln, Abszesse (Eiteransammlungen) oder Engstellen im Darm durch vernarbtes Gewebe (Stenosen). Ein Darmverschluss ist dank der heutigen Medizin extrem selten geworden. Eventuell sind jedoch Operationen nötig, um die Entzündungen einzudämmen. Möglicherweise werden Teile des Darms entfernt oder es muss ein künstlicher Darmausgang (Stoma) gelegt werden. Die damit ver-

bundenen Probleme erfordern gute medizinische und teilweise auch psychologische Betreuung. Hilfe erhalten Patienten mit künstlichem Dünn- oder Dickdarmausgang bei der Deutschen Ileostomie-Colostomie-Vereinigung (ILCO), Anschrift Seite 29.

Erhöhtes Krebsrisiko?

Durch die ständigen Entzündungen ist das Entartungsrisiko der Darmzellen bei CED-Patienten relativ groß. Zwar gibt es Hinweise, dass die Wahrscheinlichkeit, an einem Darmkrebs zu erkranken, nicht höher liegt als bei anderen Personengruppen, dennoch empfiehlt die Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung DCCV e.V. insbesondere bei einer Colitis weiterhin, regelmäßig Darmspiegelungen durchführen zu lassen.

Nicht selten klagen CED-Betroffene über psychische Probleme: Wer in akuten Phasen ständig in der Nähe einer Toilette sein muss, müde und angespannt ist, unter Schmerzen leidet, ist verständlicherweise alles andere als ausgeglichen. Aber auch in Ruhezeiten können belastende Fragen auftauchen: Was darf ich essen, kann ich mir einen

Urlaub erlauben, wann kommt wieder ein Schub?

Lassen Sie sich durch die dargestellte Vielzahl möglicher Folgen und Komplikationen einer CED nicht entmutigen, sondern betrachten Sie es als Information. Fest steht: Eine CED wird ein Leben lang bestehen bleiben, sie lässt sich nicht ausheilen. Das Ziel jeder Behandlung sind daher möglichst lange Ruhezeiten. Wer sich mit seiner Erkrankung beschäftigt und auseinandersetzt, ist auf dem besten Wege, gut mit ihr zu leben.

ERNÄHRUNG BEI CED

„Sie können alles essen, was Sie vertragen. Eine spezielle CED-Diät gibt es nicht. Sie müssen für sich selbst herausfinden, was Sie vertragen und was nicht.“ Dies sind die häufigsten Antworten, die Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen auf ihre Frage zum Thema Ernährung zu hören bekommen.

Und leider ist daran etwas Wahres: Es lassen sich zwar einzelne Empfehlungen aussprechen, aber keine allgemeingültigen Regeln für jeden Betroffenen aufstellen. Erfahrungen zeigen jedoch, dass ein guter Ernährungszustand den Verlauf der Krankheit positiv beeinflusst und die Krankheitsaktivität deutlich vermindert. Auch Entzündungsschübe können besser verkraftet werden. Es gilt also, die Ernährung der jeweiligen Situation so gut wie möglich anzupassen und vitalstoffreich zu essen und zu trinken.

Tritt ein schwerer akuter Schub auf, ist ärztliche Hilfe nötig. Der Arzt verschreibt in dieser Phase häufig bilanzierte Trinknahrungen (Astronautenkost) und in besonders kritischen Zeiten künstliche (parenterale) Ernährung. Ziel dieser Ernährungsformen ist es, den Darm möglichst wenig zu belasten. Sie enthalten alle wichtigen Nährstoffe in leicht aufnehmbarer Form.

Ist eine Entzündung abgeklungen, kann die Ernährung behutsam aufgebaut werden. Gewöhnen Sie den Darm allmählich wieder ans Essen, indem Sie neue Lebensmittel einzeln auf Verträglichkeit testen bzw. zunächst weich gekocht verzehren. Geeignete Lebensmittel für die Aufbauzeit nach einem Schub finden Sie im Anschluss.

Folgende leicht verdauliche Produkte sind in der **Aufbauzeit nach einem Schub** empfehlenswert:

- fein gemahlene Getreidesorten (bei Glutenunverträglichkeit: Reis oder Mais); Grießbrei, Dinkeltoast, Grauhambrot, Zwieback, Graubrot, Reiswaffeln
- fettarme Milchprodukte, bei Milchzuckerunverträglichkeit lactosefreie Milch und lactosefreier Joghurt, Lactase-Plus, ggf. Sauermilchprodukte, bei Unverträglichkeit von Kuhmilcheiweiß Produkte von Ziege oder Schaf (zur Sicherheit individuell austesten), Tofuprodukte natur
- fettarme Fleisch- und Fischarten in bekömmlicher, milder Zubereitung
- Eier (weich gekocht, Rührei)
- kleine Mengen Blattsalat; gekochtes Gemüse: Blumenkohl, Brokkoli, Chicorée, grüne Erbsen, Fenchel, Kartoffeln, Kohlrabi, Möhren,

geschälte Salatgurken, Sellerie, geschälte Tomaten, Zucchini, Pastinaken

- gegartes Obst (z. B. Aprikosen, Birnen, Heidelbeeren, Mangos), süße Apfelsorten (geschält), Bananen, weiche Birnen ohne Schale
- mct-Fette (Öl, Margarine, Aufstrich), evtl. auch ungehärtete Reformhausmargarine, Butter und kaltgepresstes unraffiniertes Pflanzenöl
- Kräutertee, stilles Mineralwasser, Reis- oder Hafer-Drink, verdünnte säurearme Säfte (z. B. Aprikose, Birne, Karotte, Rote Bete)
- Vitaminreiche Naturprodukte, z. B. milde Vollfruchterzeugnisse, Weizenkeimöl, Hefeflocken
- Als Zwischenmahlzeiten evtl. bilanzierte Komplett-Mahlzeiten, die bedarfsgerechte Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen enthalten (z. B. Vollkorn-Weizen-Diät oder Schlank-Komplett Diät).

Schwer verträglich und in der Zeit nach einem Schub nicht geeignet sind:

- grob geschrotete Vollkornprodukte, ganze Körner
- Zitrusfrüchte, Pflaumen, Kirschen, hartschaliges Obst, kernreiche Beerenfrüchte, Rhabarber
- Hülsenfrüchte, rohe Paprika, Zwie-

beln, Lauch, Kohl, Sauerkraut, Radieschen, Rettich, Spargel

- generell fettreiche und gebratene Speisen
- säurereiche Säfte, Alkohol, kohlen-säurereiche Getränke
- scharfe Gewürze, wie Pfeffer, Senf oder Meerrettich

Liegt der letzte akute Schub schon länger zurück, kann und sollte der Speiseplan in der **beschwerdefreien Zeit** möglichst abwechslungsreich zusammengestellt sein. Verträgliche ballaststoffhaltige Lebensmittel, milchsäurehaltige Produkte und eine gute Fettqualität sind wichtige Eckpunkte einer leicht bekömmlichen Vollwert-Ernährung. Eine Übersicht über günstige Lebensmittel gibt die Lebensmittel-Auswahltable auf Seite 16.

Vollkorn oder nicht?

Generell ist bei aktiver Krankheit eine ballaststoffarme, leicht verdauliche Kost zur Darmschonung vorzuziehen. Dagegen ist im Ruhestadium eine ballaststoffreiche Ernährung nach dem Grundsatz „Je besser das Befinden, desto mehr Ballaststoffe“ zu empfehlen. Ballaststoffe sind wichtig für eine gesunde Darmflora, sie dienen günstigen Darmbakterien als Nahrung, wobei

unter anderem kurzkettige Fettsäuren entstehen, die die Darmschleimhaut gesund halten. Vorsicht ist geboten bei Stenosen (Darminengungen).

Aktiven Darmschutz bieten auch Lebensmittel, die positiv wirkende Milchsäurebakterien enthalten, wie z. B. Naturjoghurt, Kefir oder Molke. So genannte probiotische Milchsäurebakterien in speziellen Darmpflegeprodukten unterstützen die Darmgesundheit noch gezielter. Prebiotika wie Inulin und Oligofruktose fördern das Gedeihen der positiven Bakterienflora im Darm (siehe auch Kapitel Nahrungsergänzung).

Vollkorn muss übrigens nicht gleichbedeutend sein mit grobkörnig. Es gibt viele gut verträgliche, feine Vollkornbrote oder Nudeln.

Manche Patienten entwickeln eine Unverträglichkeit gegenüber Gluten, einem Eiweiß, das in bestimmten Getreidesorten vorkommt. Wird eine Unverträglichkeit von glutenhaltigen Getreidesorten festgestellt, sind Weizen, Grünkern, Dinkel, Gerste, Roggen und Hafer zu meiden. Weitere Auskünfte gibt der „Ratgeber Zöliakie und Sprue“ aus dem Reformhaus sowie der Produkt-Einkaufsführer (siehe S. 29).

Welches Fett?

Zunächst gilt für CED-Patienten der gleiche Grundsatz wie für Gesunde: Der Anteil von Fett an der Gesamtenergieaufnahme sollte nur etwa 30 Prozent betragen, das sind nicht mehr als 80 Gramm am Tag. Wichtig ist dann die richtige Auswahl der Fette und Öle. Das bedeutet möglichst wenig tierische Fette aufzunehmen, aber ausreichend Fisch- und Pflanzenöle zu verzehren. Fischöle enthalten günstige Omega-3-Fettsäuren, die gegen Entzündungen wirken.

In der Praxis heißt das:

- Fleisch und Wurst auf ein Minimum zugunsten vegetarischer Aufstriche reduzieren
- hochwertige Margarine aufs Brot
- für Salate pflanzliche Öle mit viel Alpha-Linolensäure verwenden: Lein-, Walnuss-, Raps- oder Sojaöl.

Im Reformhaus gibt es eine große Auswahl an kaltgepressten Ölen und Margarinen mit günstiger Fettsäurezusammensetzung, auch solche mit Omega-3-Fettsäuren aus Algen. **mct-Fette** verbessern die Versorgung mit dem Energiespender Fett. Die mittelkettigen mct-Fette werden leichter vom Dünndarm aufgenommen und können auch

bei Fettaufnahmestörungen noch zur Energieversorgung beitragen. mct-Fette aus dem Reformhaus liefern gleichzeitig essentielle Fettsäuren.

Hochwertiges Eiweiß

Milch und Milchprodukte sowie pflanzliche Lebensmittel wie Soja-Drink, Tofu, Kartoffeln und Vollkornprodukte, ergänzt durch einmal die Woche Fisch, sind die besten Eiweißquellen für CED-Betroffene. Fleisch, Wurst und Eier sollten nur in Maßen gegessen werden, sie enthalten unter anderem Fettsäuren, die entzündungsfördernd wirken. Eine Kombination eiweißhaltiger Lebensmittel erhöht deren qualitative Wertigkeit, Beispiele sind Haferflocken mit Joghurt oder Brot mit Käse, d. h. eine Kombination von Milch- und Getreideprodukten.

Im Rahmen ihrer Erkrankung entwickeln manche Patienten eine Unverträglichkeit gegenüber Milchzucker (Lactose), weil die Lactose im Dünndarm nicht gespalten und aufgenommen werden kann. Sauermilchprodukte und Käse sind vielfach verträglicher. In Frage kommen auch lactosefreie Milch und lactosefreier Joghurt aus dem Reformhaus, Sojaprodukte und Enzympräparate, die den Milchzucker ab-

bauen helfen. Viele Tipps zu diesem Thema liefert der „Ratgeber Milch/eifreie Ernährung“. Im Produkt-Einkaufsführer für Allergiker sind Lebensmittel des Reformhaus-Sortiments aufgeführt, die keinen Milchzucker enthalten.

Auch gegenüber einem weiteren Milchbestandteil, dem Milcheiweiß, können Unverträglichkeiten auftreten. Handelt es sich um einen bestimmten Eiweißbestandteil, der nur in Kuhmilch enthalten ist, bietet sich alternativ Ziegenmilch an. Rein pflanzliche Alternativen aus dem Reformhaus sind Soja- oder Reis-Drink bzw. vegetabile Aufstriche als Brot-Belag.

Außerdem wichtig

Grundsätzlich sollten CED-Patienten immer ausreichend trinken (täglich zwei bis drei Liter), um Flüssigkeits- und Mineralstoffverluste durch die Durchfälle zu ersetzen. Geeignet sind stille Mineralwässer, je nach Verträglichkeit verdünnte Gemüsesäfte und evtl. Obstsaft sowie Tees (vgl. die Tabelle auf Seite 17).

Obst und Gemüse dürfen täglich auf dem Tisch stehen. Sie enthalten viele Mineralstoffe, Ballaststoffe sowie Vita-

mine und sekundäre Pflanzenstoffe, die entzündungshemmend wirken. Obst und Obstsaft sind zum Beispiel wichtige Vitamin-C-Lieferanten. Calciumreiche Gemüsesorten wie Brokkoli oder Fenchel können die Versorgung mit dem Knochenbaustein ergänzen. Bei der Auswahl kommt es natürlich sehr auf die individuelle Verträglichkeit bzw. die jeweils vorliegende Phase der Erkrankung an. Aufschluss über Unverträglichkeiten kann ein Ernährungstagebuch geben, in dem jedes Lebensmittel (oder Getränk) und eventuelle Beschwerden erfasst werden.

Spinat, Rhabarber, Kakao, Mangold, schwarzer Tee, Pfefferminztee, Nüsse und Rote Bete sind Nahrungsmittel mit hohem Oxalat-Gehalt und sollten bei Morbus Crohn eher gemieden werden, da sie zur Bildung von **Nierensteinen** beitragen können. Zusätzliche Calciumgaben können Oxalat-Steinen vorbeugen und gleichzeitig einer Osteoporose entgegenwirken.

Wichtige ergänzende Empfehlungen nach einer Entfernung des Dickdarms mit Anlage eines **künstlichen Darmausganges** (Stoma) sind ausreichende Flüssigkeitszufuhr, genügend Salz in der Nahrung und stuhleindickende Lebensmittel (z. B. Möhren, Kartoffeln, Vollkornprodukte, Bananen, fein

geriebene Äpfel). Bestimmte faserreiche Lebensmittel wie Spargel, Rhabarber, Zitrusfrüchte oder Nüsse sind nicht zu empfehlen, sie können zu Stomablockaden führen. Mussten mehr als 75 Prozent des Darms entfernt werden, ist eine intensive ernährungsmedizinische Betreuung angezeigt.

Als „Pause für den Darm“ kann unter Umständen ein bewusster Verzicht auf feste Nahrung, das **Heilfasten**, dienen. Voraussetzung ist, dass das Fasten ärztlich betreut wird, kein akuter Schub vorliegt und Mangelzustände ausgeschlossen wurden. Nach dem Fasten sollte die Ernährung auf eine leichte Vollwertkost umgestellt werden.

Qualität und Zusatzstoffe

Zu einer gesunden Ernährungsweise gehört es, Wert auf gute Qualität bei der Lebensmittelauswahl zu legen. Frische Lebensmittel bzw. eine schonende und möglichst werterhaltende Verarbeitung liefern ein Optimum an lebenswichtigen Nähr- und Wirkstoffen. Produkte mit Lebensmittelzusatzstoffen wie zum Beispiel künstliche Farbstoffe, chemisch-synthetische Konservierungsmittel oder Nitritpökelsalz sind überflüssig und insbesondere bei chronisch

entzündlichen Darmerkrankungen nicht empfehlenswert, da sie den Darm unnötig belasten und reizen können.

Es empfiehlt sich außerdem, beim Einkauf auf die Kennzeichnung zu achten, etwa bei Pflanzenölen auf kaltgepresste und nicht raffinierte Qualität. Soweit

verfügbar, sollten Lebensmittel aus ökologischem Anbau ausgewählt werden. Für sämtliche Reformhaus-Produkte mit dem neuform-Zeichen sind weder gentechnisch veränderte Rohstoffe noch radioaktive Bestrahlung zugelassen.

LEBENSMITTEL- AUSWAHLTABELLE

Diese Tabelle ist als Orientierungshilfe in **beschwerdefreien Zeiten** der Erkrankung gedacht. Bei der Einteilung der Lebensmittel war auch deren genereller Gesundheitswert wichtig. Achten Sie unbedingt auf individuelle Verträglichkeit und die Tipps im vorangegangenen Kapitel.

Empfehlenswerte Lebensmittel für die Aufbauzeit nach einem Schub finden Sie auf Seite 10.

Empfehlenswerte Lebensmittel für die Aufbauzeit nach einem Schub finden Sie auf Seite 10.

Lebensmittelgruppe	günstig	eingeschränkt günstig	ungünstig
Obst Gemüse Hülsenfrüchte	Frisches oder tiefgekühltes Obst und Gemüse nach Verträglichkeit, Kartoffeln, milde Vollfrucht-Erzeugnisse (z. B. Mango), ungeschwefelte Trockenfrüchte	Hülsenfrüchte nach Verträglichkeit, ungesüßte Obstkonserven, Gemüsekonserven	Gezuckerte Obstkonserven
Nüsse Saaten	Nussmuse	Nüsse, Samen, Leinsamen, Sonnenblumenkerne	Nussmuse und Nüsse bei Morbus Crohn (wegen Oxalsäure)
Brot Backwaren Nudeln Getreide	Getreide nach Verträglichkeit (evtl. feingemahlen), feinkörnige Vollkornmehle, Vollkornnudeln, feine Getreideflocken, ungesüßte Müslis und Vollkorngebäcke	Gesüßte Müslis und Vollkorngebäcke	Ganze Körner, geschälter/polierter Reis, fettreiches und süßes Gebäck, Kuchen und Torten
Fleisch und Fisch	–	Seefische, Geflügel, mageres Fleisch	Fettes Fleisch, fettreiche Wurstwaren, Geräucher-tes, Gepökeltes, Innereien

Lebensmittelgruppe	günstig	eingeschränkt günstig	ungünstig
Sojaerzeugnisse	Sojaflocken, Sojamehl, Sojadrink, Tofu, Tofu-Erzeugnisse	Soja-„Fleisch“	–
Milch Milchprodukte Eier	Frische Milch (sofern verträglich, evtl. lactosefreie Milch), Sauer- milchprodukte, Molke, fettarmer Käse	Eier	Kondensmilch, gezu- ckerte Milchprodukte, Schmelzkäse mit Phosphat
Öle Fette	mct-Fette, Pflanzenöle (kaltgepresst, nicht raffi- niert), Reformhaus- margarine mit günstigen Fettsäuren	Butter, ungehärtetes Kokosfett	Gehärtete Back- oder Bratfette, tierisches Schmalz, Speck
Brotauf- striche	Vegetabile Brotauf- striche, Aufstriche mit mct-Fetten, säurearme Fruchtaufstriche	Konfitüren, Honig	Aufstriche mit gehärte- ten Fetten
Getränke	Kräuter- und Früchtetee, grüner Tee, Getreide- kaffee, stilles Mineral- wasser, evtl. Hafer- Drink, Reis-Drink	Kaffee, schwarzer Tee, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser	Gezuckerte Getränke, alkoholische Getränke, schwarzer Tee bei Morbus Crohn (wegen Oxalsäure)
Süßungsmittel Süßigkeiten	–	Vollzucker, Ursüße, Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft, Frucht- und Nusschnitten nach Verträglichkeit	Raffinadezucker, Süßig- keiten mit Raffinade- zucker
Gewürze	Kräuter und milde Gewürze	Meersalz	Scharfe Gewürze

SINNVOLLE NAHRUNGSERGÄNZUNG

Aufgrund der entzündlichen Schleimhautveränderungen kann der Darm seine normale Verdauungsfunktion nicht ausüben. Außerdem sind viele CED-Patienten bei der Lebensmittelauswahl verunsichert und meiden aus Vorsicht oder Angst vor Schmerzen mehr Nahrungsmittel als unbedingt notwendig. Hinzu kommt, dass Medikamente (z. B. Cortison) die Aufnahme von Nährstoffen negativ beeinflussen. Produkte zur Nahrungsergänzung können gezielt helfen, Mangelzustände auszugleichen.

Welche **Mineralstoffe** oder **Vitamine** sinnvoll sind, hängt sehr vom jeweiligen Befund ab. Experten-Angaben zufolge liegt zum Beispiel bei etwa 30 Prozent der Morbus Crohn-Betroffenen und 25 Prozent der Colitis ulcerosa-Patienten ein Calcium-Mangel vor. Etwa 40 Prozent der CED-Betroffenen sollen einen Zinkmangel haben.

Eine Empfehlung lautet, einmal jährlich die Blutspiegel von Zink, Eisen,

dem Speichereiweiß Ferritin und Vitamin B₁₂ überprüfen zu lassen. Dies gelte auch für beschwerdefreie Patienten. Vor allem Morbus Crohn-Patienten geraten oft in ernstzunehmende Mangelzustände, da der kranke Dünndarm Fette mit lebenswichtigen Fettsäuren, die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K nicht resorbieren kann. Wenn der letzte Dünndarmabschnitt erkrankt ist, kommt es zusätzlich zu einer mangelhaften Vitamin-B₁₂-Aufnahme. Ständige Durchfälle führen zu einem Mangel an Kalium, Magnesium und Zink, bei Fettstühlen gehen vor allem Calcium und Magnesium verloren.

Colitis-Patienten sollten besonderes Augenmerk auf den Ausgleich der Blutverluste mit dem Stuhl richten. Eisen und Folsäure sind hier wichtige Ergänzungen, verträgliche Produkte bietet das Reformhaus an.

Detaillierte Auskunft zu den einzelnen Vitaminen und Mineralstoffen, ihrem Bedarf und ihrer Funktion im Körper

gibt der Ratgeber Vitamine und Mineralstoffe, erhältlich im Reformhaus.

Um nach einem Schub wieder zu Kräften zu kommen, in Phasen der Abgespanntheit und Schwäche eignen sich **Stärkungsmittel**, wie zum Beispiel Molat, Multivitaminenergetikum, Vitalstoff-Aktiv Komplex. Diese werden am besten kurmäßig genommen.

Die Einnahme von **Omega-3-Fettsäuren** soll die beschwerdefreie Zeit zwischen den Schüben verlängern. Omega-3-Fettsäuren können Entzündungen abschwächen, sie werden zum Beispiel erfolgreich bei Rheuma eingesetzt. Gute Erfahrungen haben CED-Betroffene mit der kontinuierlichen Einnahme von Nachtkerzen- und Lachsöl gemacht. Weitere günstige Quellen sind auch Rapsöl oder Perilla-Öl – in Kapseln erhältlich.

Enzyme aus Kiwi, Ananas oder Papaya können bei der Eiweißspaltung im Magen und im Darm helfen. Sie

werden unmittelbar vor oder nach den Mahlzeiten eingenommen.

Zur Regeneration eines kranken Darms und zur Aktivierung der Immunabwehr eignen sich Präparate mit **Pro- und Prebiotika**. Probiotische Produkte enthalten günstige Bakterienstämme, die sich im Darm ansiedeln können. Prebiotische Ballaststoffe sind zum Beispiel Inulin oder Oligofruktose, sie bauen eine gesunde Darmflora auf, indem sie als Nahrung für erwünschte Bakterien dienen. Bei ihrer Verstoffwechslung entstehen bestimmte Fettsäuren, die sich zusätzlich positiv auf die Darmschleimhaut auswirken.

Dem Vitamin **Folsäure** wird ein Schutzeffekt gegen Darmkrebs zugeschrieben. Für CED-Patienten ist eine ausreichende Zufuhr daher besonders wichtig.

GEEIGNETE NATURHEILVERFAHREN

Um es gleich vorweg zu sagen: Medikamente sind insbesondere in akuten Phasen von Morbus Crohn und Colitis ulcerosa unverzichtbar. Auskunft zu Medikamenten, ihren Wirkungen und Nebenwirkungen geben u.a. die auf Seite 29 genannten Bücher. Dennoch können neben der klassischen Schulmedizin Naturheilverfahren unterstützend wirken und eventuell Medikamente einsparen helfen. Auch bei naturheilkundlicher Behandlung sollte immer ein Arzt zu Rate gezogen werden.

Stressbewältigung

Emotionale Faktoren spielen bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen eine nicht unerhebliche Rolle. Zum einen können sie Entzündungsschübe provozieren, zum anderen kann eine CED mit ihren Symptomen die Psyche stark belasten.

Ganz wichtig ist es daher zu lernen, mit Stress richtig umzugehen, ihn zu bewältigen. Dies erreicht man am besten durch **Entspannungsverfahren** wie Autogenes Training, progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Tai Chi oder Yoga. Jeder muss durch Ausprobieren die passende Methode finden. Entspannungsseminare bieten zum

Beispiel die Akademie für gesundes Leben in Oberursel an (Anschrift s. Seite 29). Auch Kneipp'sche Anwendungen können das Nervensystem stabilisieren helfen. Sie stärken darüber hinaus das Immunsystem.

Heilpflanzen

In der Erfahrungsmedizin werden zur Stärkung der Psyche und besseren Stresstoleranz Heilpflanzen wie **Johanniskraut, Ginseng, Baldrian** oder **Hopfen** verwendet.

Kamille und **Pfefferminze** eignen sich als Krampflöser, Kamille wirkt außerdem gegen Entzündungen. Typische Verdauungs-Arzneipflanzen wie **Anis, Fenchel** und **Kümmel** helfen bei Blähungen, sie werden allerdings nicht von jedem CED-Betroffenen vertragen. Grundsätzlich sollten Tees in Abständen von zwei bis vier Wochen gewechselt werden, um einer eventuellen Gewöhnung oder auch Unverträglichkeit vorzubeugen. Pfefferminztee ist bei Neigung zu Nierensteinen nicht geeignet.

Bei der Behandlung von Durchfallerkrankungen haben sich in der Volksmedizin folgende Mittel bewährt: Getrocknete **Heidelbeeren** wirken

durchfall- und entzündungshemmend, sie sollen außerdem die Heilung angegriffener Schleimhäute fördern. **Frauenmantel- und Gänsefingerkraut** haben ähnlich wie **Schwarz- und Grüntee** aufgrund der enthaltenen Gerbstoffe stopfende Effekte. Schwarztee ist wegen seines bei CED problematischen Gehaltes an Oxalsäure (Nierensteinbildung) jedoch nicht als Dauergetränk zu empfehlen. **Heilerde** wird traditionell als mild wirkendes Arzneimittel bei Durchfall eingesetzt. Sie ist in der Lage, Wasser, Fett und Giftstoffe zu binden und aus dem Körper zu transportieren. Ähnliche Wirkmechanismen entfalten erfahrungsgemäß **Silicea**, ein neutral schmeckendes Silicium-Gel, und **Pektin**.

Lapacho-Tee wird in Südamerika seit langem in der Erfahrungsheilkunde eingesetzt. Lapacho soll leicht schmerzlindernd wirken und die Widerstandskraft stärken, u. a. gegen Entzündungen und bösartige Gewebeveränderungen.

Eine mit **Flohsamen** angereicherte Ernährung soll Untersuchungen zufolge ebenfalls entzündungsfördernde Botenstoffe reduzieren. Zugleich konnten vermehrt günstige kurzkettige Fettsäuren im Dickdarm nachgewiesen werden, denen eine heilende Wirkung auf die Darmschleimhaut zugesprochen

wird. **Nicht anwenden bei verengten Darmabschnitten!**

Außerdem wissenswert

Verschiedene alternative Methoden haben bei CED Erfolge gezeigt. Dazu zählen beispielsweise die Akupunktur, die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) oder die Homöopathie. Es gilt das Prinzip der Individualität: Manche Menschen sprechen auf diese Behandlungsformen an, andere nicht.

Unabdingbar für eine erfolgreiche Therapie ist der richtige Arzt. Ein guter Arzt weiß, dass jeder Betroffene eine individuell zugeschnittene Betreuung braucht, die mehr als Medikamente und Operation bietet. Gemeinsames Ziel sollte es sein, die Aktivität der Erkrankung so weit wie möglich zurückzudrängen.

Ganz wichtig ist der Kontakt zu Selbsthilfegruppen. Im Austausch mit Betroffenen können Tabu-Themen offen angesprochen und konkrete Hilfen (z. B. bei der Beantragung eines Schwerbehinderten-Ausweises) gegeben werden (Adressen auf Seite 29).

REZEPTE UND TIPPS

Im Folgenden finden Sie eine kleine Auswahl leicht verdaulicher Rezepte, die CED-Betroffene in der Aufbau-phase nach einem Schub ausprobieren können. Selbstverständlich reagiert jeder Darm etwas anders, daher kommt es sehr auf die individuelle Verträglichkeit an und die Rezepte müssen unter Umständen noch leicht abgewandelt

werden. Die Mengenangaben gelten jeweils für zwei Personen, wenn nicht anders angegeben. Abwechslungsreiche vegetarische Rezepte für eine vollwertige Ernährung in beschwerdefreien Zeiten finden Sie jeden Monat neu im ReformhausKurier, dem Magazin für gesundes Leben aus dem Reformhaus.

FRÜHSTÜCK



Porridge

Zutaten:

- 400 ml Wasser
- 8 EL feine Hafer- oder Hirseflocken
- 1 Prise Meersalz
- 1 reife Banane
- 1/2 Tasse Milch, ersatzweise Soja- oder Reis-Drink

Zubereitung:

Wasser zum Kochen bringen, Flocken und Salz hineingeben und bei geringer Energiezufuhr ausquellen lassen. Gewürfelte Banane zugeben und in tiefen Tellern anrichten. Mit kalter Milch oder Soja- bzw. Reisdrink übergießen.

Apfel-Bananen-Joghurt-Speise

Zutaten:

- 2 süße Äpfel
- 2 reife Bananen
- ca. 150 g Sanoghurt
- etwas Honig
- 2-3 Zwiebacke

Zubereitung:

Äpfel schälen und fein reiben. Bananen zerdrücken und zum Apfelbrei geben. Sanoghurt zugeben, bis ein sämiger Brei entstanden ist, mit Honig süßen. Zwieback zerbröseln und unterheben.

Leicht bekömmliche Breie lassen sich gut mit Reisschleim oder Getreideflocken für Baby-Breie zubereiten. Je nach Geschmack und Verträglichkeit werden daraus mit gegartem Obst, Gemüse oder auch fertigen Baby-Gläschen im Handumdrehen schmackhafte Breispeisen.

MITTAGESSEN



Salatsauce

Zutaten:

- 1 EL mct-Diätspeiseöl
- 2 EL Apfelsaft
- 100 ml Magerjoghurt, ersatzweise Soja-Dream
- Meersalz
- etwas Frugola (reizarme körnige Würzbrühe)

Zubereitung:

Alle Zutaten gut verrühren. Passt sehr gut zu Blattsalaten.

Tipp:

Für eine schnelle Suppenzubereitung verwenden Sie herzhafte Brotaufstriche, z. B. mct-Aufstrich. Für eine Portion reicht ein 25-g-Döschen. Aufstrich einfach unter kurzem Aufkochen mit 200 ml Wasser glatt rühren, fertig.

Möhren-Aprikosen-Suppe

Zutaten:

- 100 g getrocknete ungeschwefelte Aprikosen
- 300 g Möhren
- 2 EL mct-Diätspeiseöl
- 1/2 l Gemüsebrühe
- je 1 Prise Salz, Zimt und Muskatnuss

Zubereitung:

Aprikosen für 2 Stunden in Wasser einweichen. Möhren schälen und in Stücke schneiden, in heißem Fett andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Aprikosen unausgedrückt zugeben. Ca. 20 Minuten garen, dann mit dem Pürierstab pürieren. Mit Gewürzen abschmecken.

Möhren-Kartoffel-Suppe

Zutaten:

- 250 g Möhren
- 150 g Kartoffeln
- 1 EL Butter
- 400 ml Wasser
- 1 EL Hefeflocken
- 1 EL Hefepaste Vitam R

Zubereitung:

Möhren und Kartoffeln vorbereiten und klein schneiden. Butter erhitzen und Gemüse darin andünsten. Mit Wasser aufgießen und etwa 20 Minuten garen. Pürieren und mit Hefepaste und Hefeflocken abschmecken. Je nach Verträglichkeit kann die Suppe mit etwas saurer Sahne abgerundet werden.

Polenta-Plätzchen

4-6 Portionen

Zutaten:

- 250 g Maisgrieß
- 1 l Gemüsebrühe
- 80 g Gouda (nach Verträglichkeit)
- etwas mct-Diätmargarine

Zubereitung:

Maisgrieß in die kochende Brühe einstreuen, unter Rühren fünf Minuten köcheln lassen (Vorsicht Spritzgefahr). Geriebenen Käse unterrühren und ca. 15 Minuten bei geringster Energiezufuhr quellen lassen. Auf einem mit kaltem Wasser abgespülten Backblech ausstreichen und auskühlen lassen. Mit Ausstechförmchen Formen nach Belieben ausstechen. Margarine-Flöckchen darauf setzen und im Backofen bei 175 Grad ca. 10 Minuten überbacken.

Als Beilage zu jedem Gemüse.

Nudel-Zucchini-Pfanne

Zutaten:

- o 200 g Zucchini
- o 2 TL mct-Diätspeiseöl
- o 200 ml Gemüsebrühe
- o 150 g Spaghetti
- o Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Zucchini waschen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zucchini-streifen bissfest garen. Abschmecken und mit den abgossenen Nudeln vermischen.

Tipp:

Je nach Verträglichkeit mit Tomatenstückchen garniert servieren.

Kartoffel-Fenchel-Auflauf

Zutaten:

- o 300 g Fenchel
- o 250 g geschälte Pellkartoffeln
- o 1/8 l Gemüsebrühe
- o 40 g geriebener Käse nach Verträglichkeit
- o 1 TL Mehl
- o Meersalz
- o etwas Muskat
- o 1 Eigelb

Zubereitung:

Fenchel putzen, in Streifen schneiden und in wenig Wasser ca. 15 Minuten dünsten. In Scheiben geschnittene Kartoffeln und Fenchel in eine Auflaufform schichten.

Gemüsebrühe zum Kochen bringen und mit Mehl und 30 g Käse binden. Abschmecken. Etwas abkühlen lassen und mit Eigelb legieren. Die Sauce über den Auflauf geben und mit restlichem Käse bestreuen. Bei 200 Grad 20 Minuten überbacken.

Apfelgelee

Zutaten:

- o 300 ml milder Apfelsaft
- o 5 EL stilles Mineralwasser
- o 1 EL Ahornsirup
- o 1/2 TL Bindobin
- o 1 mittelgroßer süßer Apfel

Zubereitung:

Apfelsaft mit Mineralwasser, Ahornsirup und Bindobin mischen. Apfel schälen, grob reiben und zugeben. Ca. drei Stunden kühlen und fest werden lassen.

Mango-Hirse-Speise

Zutaten:

- o ca. 80 g Hirseflocken
- o 1/4 l Milch, evtl. lactosefreie Milch oder Reisdink
- o 1 EL Zitronensaft
- o etwas Zimt
- o 3 EL Mango-Vollfrucht
- o 1 EL Weizenkeime

Zubereitung:

Hirseflocken in die kochende Milch geben und unter Rühren eine Minute köcheln. Abkühlen lassen. Mit Zitronensaft und Zimt abschmecken. Mango-Vollfrucht darüber gießen und mit Weizenkeimen bestreuen.

WEITERE INFORMATIONEN

Birnentraum

Zutaten:

- 350 ml Birnensaft
- 150 ml stilles Mineralwasser
- 1 EL Mandelmus
- evtl. eine Prise Zimt

Zubereitung:

Alle Zutaten gut mischen.

Eiweiß-Drink

Zutaten für 2 kleine Gläser:

- 5 EL Mangosaft
- 2 EL Molat
- 25 g Bio-Molkenpulver
- 300 ml Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab verquirlen.

Vollkornwaffeln

Zutaten:

- 180 g Dinkelmehl
- 1/2 Pck. Trockenhefe
- 1 Prise Meersalz
- 180 g flüssige Reformhausmargarine
- 150 - 200 ml Sojadrink
- 2 EL Ahornsirup
- kaltgepresstes Sonnenblumenöl für das Waffeleisen

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander verrühren, der Teig sollte zähflüssig sein. Ca. 20 Minuten quellen lassen. Portionsweise backen.

Bücher und Broschüren

- **Produkt-Einkaufsführer für Allergiker, Ratgeber Milch-/eifreie Ernährung, Ratgeber Vitamine und Mineralstoffe, Ratgeber Zöliakie und Sprue**
gegen Schutzgebühr in Reformhäusern erhältlich
- **Ratgeber Vitamine und Mineralstoffe**
gegen Schutzgebühr in Reformhäusern erhältlich
- **Wirksame Hilfe bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa**
Dr. med. Harro Jenss, Prof. Dr. med. Franz Hartmann, TRIAS Verlag
- **Morbus Crohn, Colitis ulcerosa: Damit komm ich klar**
DCCV, e.V., TRIAS Verlag
- **Gut leben mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa**
Dipl. Psych. Georg Tecker, TRIAS Verlag

Adressen

- **Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung DCCV e.V.**
Paracelsusstraße 15
51375 Leverkusen
Tel.: 0214/87608-0
Fax: 0214/87608-88
www.dccv.de
- **Deutsche ILCO e.V.**
Landshuter Str. 30
85356 Freising
Tel.: 08161/934301 oder 934302
Fax: 08161/934304
www.ilco.de
- **Akademie für gesundes Leben**
Gotische Straße 15
61440 Oberursel
Tel.: 061 72/3009-8 22
Fax: 061 72/3009-8 19
www.akademie-gesundes-leben.de
- **Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren e.V.**
Am Promenadenplatz 1
72250 Freudenstadt
Tel.: 07441/91858-0
www.zaen.de



GLOSSAR

Abszess

Abgekapselte Eiteransammlung, die v. a. bei Patienten mit Morbus Crohn auftreten kann

Duodenum

Zwölffingerdarm

Endoskopie

Ein schlauchartiges Instrument (Endoskop) ermöglicht eine Betrachtung des Körperinneren ohne Operation

Enzyme

Substanzen, die die Nahrung in kleinste Bausteine zerlegen können (Verdauungsenzyme)

Fistel

Ein normalerweise nicht vorhandener Hohlraum im Körper bzw. ein Verbindungsgang zwischen Hohlräumen

Ileum

Der letzte Abschnitt des Dünndarms

Ileus

Darmverschluss

Jejunum

Der mittlere Teil des Dünndarms

Koloskopie

Spiegelung des Dickdarms mit einem Endoskop

Lactase

Ein Enzym, das Milchzucker spalten kann

mct-Fette

Fette mit mittelkettigen Fettsäuren, die wenig Verdauungsaufwand benötigen. Sie können im Darm ohne Aufspaltung durch Gallensäuren und Enzyme von den Schleimhautzellen des Dünndarms aufgenommen werden

Parenterale Ernährung

Die Zufuhr aller Nahrungsbestandteile über den Blutkreislauf unter Umgehung des Verdauungssystems

Resorption

Die Aufnahme von Nährstoffen aus dem Darm ins Körperinnere

Steatorrhoe

Ausscheidung von unverdaulichem Nahrungsfett über den Stuhl (Fettstühle)

Stenose

Einengung des Darms als Folge vernarbender Entzündungen

Stoma

Künstlicher Ausgang des Darms zur Körperoberfläche, z. B. bei Entfernung des Dickdarms

Anzeigen

Wenn Sie **Fett** nicht vertragen nehmen Sie das leicht verdauliche mct-basis-plus Diätprogramm !



leicht verdaulich

- Ernährungsmedizinisch überarbeitete, patentierte Rezeptur mit einem Anteil von ca. **14% wertvoller Omega 3 + 6 Fettsäuren**
- Mct-Fette benötigen weder Lipasen noch Gallensäuren für die Verdauung.
- Zum Kochen, Backen und Anbraten geeignet
- Hervorragender Geschmack
- Leckere Rezepte finden Sie im Kochbuch „Leichtverdauliche Küche mit mct – Fetten“
- **Erhältlich in allen guten Reformhäusern in Deutschland und Österreich**

Reformhaus

Fordern Sie jetzt kostenlos Informationen an
Mct - Infohotline: 0180 – 5 32 95 32
www.basisgmbh.com

Basis GmbH

Argelsrieder Feld 16, D-82234 Oberpaffenhofen
Tel: 08153-984260 Fax: 08153-906788
Mail: basis-cb@basisgmbh.com

Die sanfte und natürliche Unterstützung für den Darm

NatuPur

Indische Flohsamen

Rein pflanzliches Abführmittel

Schoenberger NatuPur:

Zur Behandlung von Stuhlverstopfung, Bildung von weichem Stuhl, wenn eine erleichterte Darmentleerung gewünscht ist, z. B. bei Einrissen in der Afterschleimhaut, Hämorrhoiden und nach rektal-analen operativen Eingriffen und in der Schwangerschaft.



Unterstützende Therapie bei Durchfällen unterschiedlicher Ursache sowie bei Reizdarm. Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Mitarbeiter Ihres Reformhauses verfügen über die nötigen Sachkenntnisse und beraten Sie gerne.