

Ernährungsliste

10 Tipps für den Alltag

- 1. Regelmäßig, aber in kleinen Portionen essen**
Das entlastet den Darm & beugt einem unangenehmen Völlegefühl vor.
- 2. Leicht verdaulich bevorzugen - besonders bei Schüben**
Gekochtes, gedämpftes oder püriertes Gemüse, fein gemahlene Vollkornprodukte, fettarme Speisen.
- 3. Langsam essen & gut kauen**
Das hilft der Verdauung und vermindert Blähungen.
- 4. Trinken nicht vergessen!**
1,5 - 2 Liter am Tag - am besten stilles Wasser oder Kräutertee.
- 5. Fett und Frittiertes nur in Maßen**
Zu viel Fett kann Durchfälle verstärken - lieber schonend zubereiten (z. B. dünsten oder backen).
- 6. Milchprodukte nur, wenn verträglich**
Bei Laktoseintoleranz ggf. auf laktosefreie Alternativen umsteigen.
- 7. Ballaststoffe dosieren - je nach Phase**
Im Schub: ballaststoffarm. In stabilen Phasen: langsam steigern - z. B. mit Haferflocken, geschälten Äpfeln oder Karotten.
- 8. Unverträgliches beobachten & notieren**
Ein Ernährungstagebuch kann helfen, persönliche Schubauslöser zu erkennen.
- 9. Auf Alkohol, Nikotin & Energy Drinks verzichten**
Diese können Entzündungen begünstigen und die Wirkung von Medikamenten beeinflussen.
- 10. Ernährung als Unterstützung sehen - nicht als Zwang**
Genießen ist erlaubt - mit etwas Achtsamkeit.

Verträgliche & entzündungshemmende Lebensmittel (Beispiele)

Kategorie	Empfehlenswert	Hinweise
Gemüse	Zucchini, Karotten, Kürbis, Fenchel	Gekocht oder püriert meist besser
Obst	Bananen, Äpfel (geschält, gedünstet), Heidelbeeren	In Maßen & säurearm wählen
Kohlenhydrate	Reis, Haferflocken, Kartoffeln, Hirse	Weißmehlprodukte nur gelegentlich
Eiweißquellen	Huhn, magerer Fisch, Tofu, Eier	Nicht paniert oder gebraten
Fette	Rapsöl, Leinöl, Avocado (kleine Menge)	Gesunde Omega-3-Fettsäuren
Getränke	Wasser, Kamille-, Fenchel-, Anistee	Keine Kohlensäure, kein Zucker

Wichtig zu wissen:

DIE eine Ernährung bei Morbus Crohn gibt es nicht - jeder Körper reagiert anders. Was Ihnen bekommt, ist ganz individuell. Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl und testen Sie behutsam aus, was Ihnen gut tut.

Quellen:
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Crohn's & Colitis Foundation, Ernährungsratgeber DCCV e. V.

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.