



Essen, das dir guttut.

Dein Weg zu mehr
Wohlbefinden bei
chronisch-entzündlichen
Erkrankungen.

Ein Projekt von **ratiopharm** in Zusammenarbeit
mit Ernährungswissenschaftlerin **Lea Knöpfler**.

ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.

Willkommen

zu deiner
persönlichen Ernährungs-Entdeckungsreise.

Wenn du dieses Buch **durcharbeitest**, hast du gute **Chancen**, dass es dir **besser geht**. Denn eine **entzündungshemmende Ernährung** kann dein **Wohlbefinden** deutlich steigern – besonders bei **chronisch-entzündlichen Krankheiten** wie Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Arthritis oder Psoriasis.

Du wirst **bewusster essen**, neue Geschmacksrichtungen und Rezepte kennenlernen – und dich insgesamt **besser fühlen**. Das habe ich **bei mir selbst** und bei vielen Menschen erlebt, die ich auf diesem Weg begleitet habe.



Zwei Tipps vorab:

1. **Sprich mit deinen Angehörigen** über dein Vorhaben und darüber, wie sie dich dabei unterstützen können.
Mehr dazu im Kapitel ab Seite 53.
2. **Starte direkt mit deinem Ernährungstagebuch!**
Schreib ab sofort alles auf, was du isst und trinkst und wie du dich damit fühlst.
Auf Seite 9 findest du eine Vorlage, weitere kannst du auf der Webseite von ratiopharm herunterladen.

Lass uns starten:
Ich freue mich auf die Reise mit dir!
Deine Lea

„Du bist einzigartig – und dein Weg auch.“

Hallo, ich bin Lea, deine Ernährungsberaterin.

Lea Knöpfler ist **zertifizierte**, von Krankenkassen anerkannte **Ernährungswissenschaftlerin** mit Schwerpunkt auf **entzündungshemmender Ernährung** und chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen.

Sie lebt **selbst mit Morbus Crohn** – und weiß aus eigener Erfahrung, wie **herausfordernd der Alltag** mit einer chronischen Erkrankung sein kann. Diese **persönliche Betroffenheit**, kombiniert mit ihrer **fachlichen Expertise**, macht ihre Arbeit so **wertvoll**.

Seit **vielen Jahren** begleitet sie Menschen auf ihrem **Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden** – wissenschaftlich fundiert, alltagstauglich und mit ganz viel Herz.

In diesem **Ratgeber** teilt sie ihr **Wissen**, ihre besten **Tipps** und **Lieblingsrezepte** mit dir.

„Es ist zunächst belastend, wenn dir dein Körper Grenzen aufzeigt. Aber: **Es gibt Wege, damit umzugehen. Lass uns gemeinsam deinen Weg finden.**“

– Lea Knöpfler, Ernährungswissenschaftlerin



Ernährung ist kein Dogma.
Sie ist eine Einladung,
dir selbst Gutes zu tun.



Inhaltsverzeichnis

Starte dein Ernährungstagebuch JETZT	Seite 09
Chronisch-entzündliche Erkrankungen verstehen	Seite 11
Ernährung und Darmgesundheit	Seite 17
Antientzündliche Ernährung	Seite 23
Vegetarische und vegane Ernährung	Seite 43
Leas Lieblingsrezepte	Seite 47
Für Angehörige	Seite 53
Service und Anhang	Seite 55



Wenn du glaubst, du schaffst das nicht:

**Du verlierst nie deine Stärke,
du vergisst nur manchmal,
dass du sie hast.**

„Das Geheimnis, voranzukommen,
„ist, anzufangen.“

– Mark Twain

DU BIST **NICHT ALLEIN** - UND DU **SCHAFFST DAS!**

Viele Menschen mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen führen dank moderner Therapien, bewusster Ernährung und eines achtsamen Lebensstils ein **aktives, erfülltes Leben**.

Dieses Buch wird dich dabei **unterstützen**, deinen ganz **eigenen Weg** zu finden - Schritt für Schritt, in **deinem Tempo**. Und wenn es einmal nicht so leichtfällt: Denk daran, dass **jeder kleine Schritt zählt**.



Zubereitung:

1. Beeren, Wasser bzw. Pflanzendrink, Zitronen- oder Orangensaft und Minze in den Mixer geben. Rote Bete und optional Ingwer schälen, grob würfeln und hinzufügen. Alles auf höchster Stufe cremig mixen.
2. Je nach gewünschter Konsistenz gerne noch etwas mehr Flüssigkeit dazugeben. Nach Geschmack 1-2 Datteln für mehr Süße mit vermixen.
3. In kleinen Schlucken aus dem Glas genießen oder Smoothie in eine Schüssel geben, Toppings nach Wahl hinzufügen und löffeln.



Hinweis: Dieses Rezept ist für die Remission. Weitere Infos zur Remission findest du auf S.12.

Wenn du schon gar keine Lust mehr auf Essen hast:

*Genuss ist keine Frage
der Menge - sondern der
Aufmerksamkeit.*

Achtsam zu essen, bedeutet, dich selbst und **deinen Körper zu respektieren**.



Bewusst genießen - angepasst an deine Bedürfnisse.

Genuss-Tipps für Körper und Seele:

- Entdecke neue Lieblingsrezepte - gesund, aber köstlich
- Gestalte Tisch und Teller schön, auch wenn du allein isst
- Erlaube dir Ausnahmen, aber sei dabei besonders achtsam: Wie wirkt sich das aus?
- Mach aus kleinen Mahlzeiten kleine Highlights
- Iss langsam und mit allen Sinnen

Genuss ist nicht nur erlaubt - sondern wichtig!
Auch in schwierigen Phasen.



Feiner Hirsebrei

Frühstück - geeignet für  

Zubereitung:

1. Hirse mit Wasser, Milch oder Pflanzendrink aufkochen. 3-5 Minuten köcheln lassen, bis ein Brei entsteht.
2. Banane einrühren und nach Wunsch leicht süßen.



Hinweis: Dieses Rezept ist für den Schub. Weitere Infos zum Schub findest du auf S.12.

Zutaten (für 1 Portion):

40 g Hirse fein gemahlen oder Hirseflocken
200-250 ml Wasser oder Milch
½ reife Banane (zerdrückt)
1 TL Ahornsirup (optional)

Alternativ für vegane Ernährung:

Milch durch Pflanzendrink ersetzen

Starte dein Ernährungstagebuch JETZT.



Warum ein Ernährungstagebuch?

Mit einem Ernährungstagebuch **erkennst du Muster** und lernst, **was dir guttut**. Es ist dein **wichtigstes Werkzeug** auf dieser Reise.



Tipp: Hab dein Ernährungstagebuch **immer dabei!**

Wir haben eine **Vorlage zum Herunterladen** vorbereitet. **Druck sie dir mehrfach** aus und leg dir eine Version überall dort bereit, wo du Getränke bzw. Mahlzeiten zu dir nimmst - zum Beispiel **am Arbeitsplatz**. Mach es dir zur **Gewohnheit**, nach **jedem Getränk** und **jeder Mahlzeit** eine **Notiz** zu machen. Vielleicht setzt du dir noch eine **Erinnerung** in deinem Smartphone, damit du nach **2 Stunden** noch mal nachfühlst, wie es dir geht. Am Wochenende kannst du dann alle deine **Notizen durchgehen** und zusammenführen.



Ernährungstagebuch herunterladen unter:
www.ratiopharm.de/ernaehrungstagebuch

Direkt im Buch ausfüllen 

Mein Ernährungstagebuch

Datum:



Chronisch-entzündliche Erkrankungen verstehen.



Mehr Infos über diese chronisch-entzündlichen Erkrankungen findest du auf unserer Website:
www.ratiopharm.de/chronisch-entzuendliche-erkrankungen

Was ist **Colitis ulcerosa**?

Colitis ulcerosa ist eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung (CED), bei der sich **die Schleimhaut des Dickdarms entzündet**. Anders als bei Morbus Crohn ist nur der Dickdarm betroffen, die Entzündung bleibt auf die oberste Schleimhautschicht beschränkt. Die Erkrankung verläuft in **Schüben mit beschwerdearmen Phasen** dazwischen.

Typische Beschwerden sind:

- **Bauchschmerzen und Krämpfe**
 - **Durchfall (oft über Wochen)**
 - **Müdigkeit, Gewichtsverlust**
 - **Manchmal Fieber und/oder Blut im Stuhl**



Hinweis: Morbus Crohn betrifft in erster Linie den Verdauungstrakt - in manchen Fällen können jedoch auch **weitere Organe oder Gelenke** betroffen sein

Typische Beschwerden sind:

- **Blutige Durchfälle, oft mit Schleim**
 - **Krampfartige Bauchschmerzen**
 - **Häufiger Stuhldrang (auch nachts)**
 - **Müdigkeit, Gewichtsverlust und allgemeine Erschöpfung**

Schub, Remission und was das für die Ernährung bedeutet.



Schub

Eine aktive Entzündungsphase mit Symptomen



Remission

Die **Entzündung ist weitgehend abgeklungen** - Beschwerden nehmen ab, der Körper kann sich erholen

Ziel jeder Therapie:

möglichst lang andauernde Remissionsphasen erreichen.



Wichtig für die Ernährung:

In der **Schubphase** von CEDs musst du auf deine **Ernährung** ganz **besonders achten**. **Spezielle Strategien und Rezepte** findest du ab Seite 39 und online unter www.ratiopharm.de/antientzündliche-rezepte

Extra-Tipp von ratiopharm:

Wenn du deine Beobachtungen gern **detaillierter festhalten** möchtest, nutze ergänzend unser **Behandlungstagebuch** auf der ratiopharm-Website. Dort kannst du deine **Ernährung, die Symptome und den Therapieverlauf** bequem dokumentieren - eine hilfreiche **Unterstützung** für deine nächsten **Arztgespräche**.

Jetzt herunterladen: www.ratiopharm.de/ratgeber/morbus-crohn/download-center.html



Weitere chronisch-entzündliche Erkrankungen.

Arthritis

Arthritis ist ein **Sammelbegriff** für **entzündliche Gelenkerkrankungen**, die Schmerzen, Schwellungen und Steifigkeit verursachen. Bei **rheumatoider Arthritis** (Gelenkrheumatismus) greift das **Immunsystem** fälschlicherweise die eigenen **Gelenke** an - ähnlich wie bei **Morbus Crohn** und anderen **Autoimmunkrankheiten** richtet sich die Abwehr gegen den eigenen Körper.

Psoriasis

Psoriasis ist eine **chronisch-entzündliche Hauterkrankung**, bei der sich **Hautzellen zu schnell erneuern** und **schuppige, gerötete Stellen** bilden. Die Ursache liegt in einer Fehlregulation des Immunsystems, die zu anhaltenden Entzündungsprozessen führt. Neben der **Haut** können auch **Gelenke** betroffen sein (**Psoriasis-Arthritis**).

Wichtig!

Auch bei diesen Erkrankungen gibt es **Schubphasen**. Für deine Ernährung kannst du weiter die „klassischen“ antientzündlichen Rezepte verwenden, da bei diesen Erkrankungen der Darm selbst kaum von der Schubphase betroffen ist.

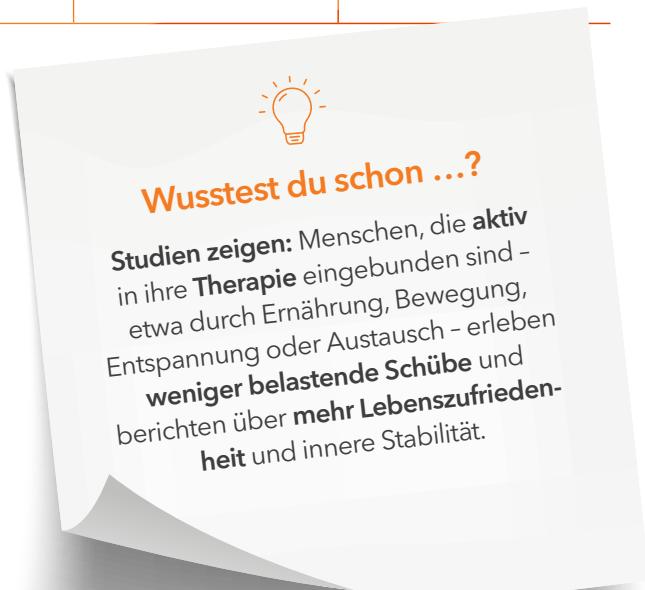
!/ Selbst-Check: Wann geht's mir gut? Wann nicht?

Mit diesem **Selbst-Check** kannst du **ergänzend** zu deinem **Ernährungstagebuch** festhalten, wann du dich **besonders wohl fühlst** und welche Situationen dich **stark belasten**.

Datum	Beschwerden	Vermutete Auslöser (z. B. Lebensmittel, Stress)	Notizen



Die Vorlage für diesen
Selbst-Check kannst du
dir auf unserer Website
herunterladen:
[www.ratiopharm.de/
selbst-check](http://www.ratiopharm.de/selbst-check)



Es sind die kleinen Schritte,
die zum Ziel führen.

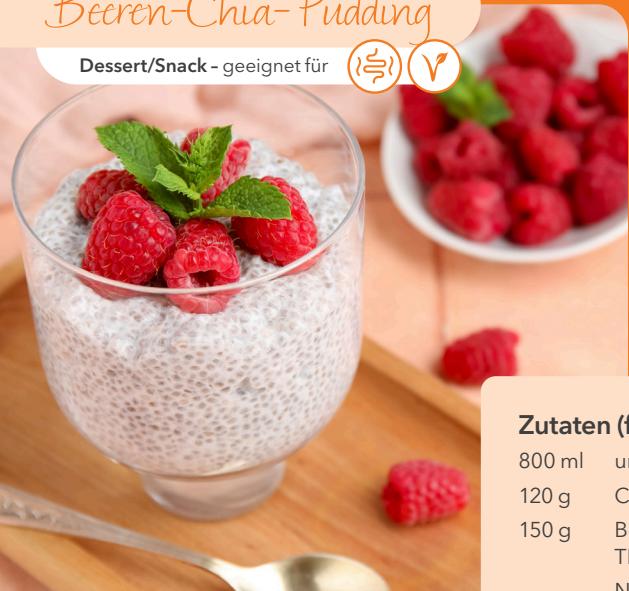
**Jede gesunde Wahl ist ein kleines
Investment in deine Zukunft.**

Lass es dir **gut gehen!**

Jeder Schritt zu einer gesünderen Ernährung **verdient Anerkennung**. Auch der kleinste Fortschritt zählt - das kannst du mit diesem leckeren veganen Pudding **feiern**.

Beeren-Chia-Pudding

Dessert/Snack - geeignet für



Zubereitung:

1. Mandeldrink mit Chiasamen und nach Belieben Honig oder Ahornsirup verrühren. Abgedeckt mindestens 30 Minuten im Kühlschrank quellen lassen.
2. Beeren verlesen und waschen, auf den Chia-Pudding geben und servieren.



Der Chia-Pudding ist abgedeckt im Kühlschrank bis zu 5 Tage haltbar.

Ernährung und Darmgesundheit.



Wie Ernährung den Darm beeinflusst.

Dein **Darm** ist weit mehr als ein Verdauungsorgan – er ist ein **zentraler Teil deines Immunsystems**. Rund 70 % deiner Immunzellen befinden sich dort. Im Darm leben Milliarden von Mikroorganismen – Bakterien, Pilze und Viren –, die gemeinsam das **Mikrobiom** bilden.

Ein ausgewogenes Mikrobiom unterstützt:

1. Verdauung
2. Nährstoffaufnahme
3. Immunabwehr
4. Schleimhautintegrität

Darm und Mikrobiom beeinflussen weit mehr als nur die Verdauung.

Über die sogenannte **Darm-Immunsystem-Achse** steht der Darm in enger Verbindung mit vielen anderen Organen – von den Gelenken über die Haut bis hin zum Gehirn.

Ein gesundes Mikrobiom kann deshalb dazu beitragen:

1. Entzündungsprozesse im ganzen Körper zu regulieren
2. Die Abwehrkräfte zu stärken
3. Die Hautgesundheit zu unterstützen

Merkel: Was und wie du isst, beeinflusst, welche Bakterien im Darm überwiegen und wie wohl du dich fühlst.

Dein Darm und deine Psyche - ein Team.

Die **Verbindung zwischen Darm und Gehirn** ist wissenschaftlich belegt. Über den Vagusnerv und Botenstoffe kommunizieren beide ständig miteinander.

Was bedeutet das für dich?

1.

Stress kann Schübe auslösen
- auch wenn du „richtig“ isst

2.

Angst und Depression
kommen bei chronisch-entzündlichen Krankheiten häufiger vor - das ist nicht deine Schuld

3.

Darmgesundheit beeinflusst die Stimmung
- über 90 % des Glücks-
hormons Serotonin werden im Darm produziert

Was hilft?

Entspannungstechniken

Atemübungen, Meditation,
Progressive Muskelentspannung

Regelmäßige Bewegung

Leichter Sport (Yoga, Spazierengehen) reguliert Stress

Selbsthilfegruppen

Der Austausch mit anderen Betroffenen kann enorm entlasten (siehe S. 56)

Schlafhygiene

7-8 Stunden Schlaf - Regeneration für Darm und Psyche

Professionelle Hilfe

Psychotherapie bedeutet keine Schwäche, sondern stärkt dich

Merke: Wenn du dich um deinen Darm kümmerst, kümmerst du dich auch um deine Seele - und umgekehrt.

Mikrobiom und Entzündung.

Entzündungen sind Teil deines Immunsystems - sie helfen, Krankheitserreger zu bekämpfen. **Problematisch** wird es, wenn sie **dauerhaft** bestehen bleiben. Das geschieht bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen.

Vor allem bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen kann das **Gleichgewicht des Mikrobioms** gestört sein. Bestimmte **Bakterienarten** vermehren sich übermäßig, während **schützende Arten abnehmen**. Doch auch bei anderen chronisch-entzündlichen Erkrankungen - wie Rheuma, Arthritis, Psoriasis oder chronischer Müdigkeit - spielt die Darmgesundheit eine entscheidende Rolle.

Eine ausgewogene, ballaststoffreiche und natürliche Ernährung kann:

1. Den Darm beruhigen
2. Entzündungen mildern
3. Die **Regeneration** der Darmschleimhaut **fördern**

Wichtig:

Umgekehrt können **stark verarbeitete Lebensmittel**, Zucker und **ungesunde Fette** Entzündungsprozesse begünstigen.



Tipp: Flohsamenschalen sind ein sanfter Einstieg, um den **Darm zu beruhigen**. Einfach einen Teelöffel voll in 200 ml Wasser verrühren, sofort trinken und danach noch ein Glas Wasser nachtrinken, damit die Flohsamenschalen gut aufquellen können.



Blitzwissen: Mikrobiom stärken!

Vielfalt auf dem Teller = Vielfalt im Darm

Was dein **Mikrobiom** gar **nicht mag**, sind **Zucker, Alkohol** und **stark verarbeitete Lebensmittel**. Achte auch auf eine möglichst schonende Zubereitung durch Dämpfen, Dünsten oder Backen.

Bevorzuge gesunde Lebensmittel wie diese:

Ballaststoffreiche Lebensmittel

(z. B. Hafer, Bananen, Karotten – gut verträglich gekocht)

Fermentierte Lebensmittel

(z. B. Joghurt, Kefir, Sauerkraut – bei Verträglichkeit)

Pflanzliche Lebensmittel

mit sekundären Pflanzenstoffen
(z. B. Heidelbeeren, Zucchini, Kürbis (geschält))

Präbiotische Lebensmittel

(z. B. Flohsamenschalen, Chicorée, Spargel – individuell testen!)



Tipp: Ein **gesunder Darm** stärkt nicht nur die Verdauung, sondern wirkt sich **positiv** auf das **gesamte Immunsystem** und die allgemeine Lebensqualität aus. Deshalb profitieren **nicht nur Betroffene** von Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Arthritis, Psoriasis oder anderen chronisch-entzündlichen Erkrankungen von einer darmfreundlichen, antientzündlichen Ernährung, sondern im Grunde **alle Menschen**.

Heilung beginnt, wenn du anfängst, dich anzunehmen, wie du bist.

Gute Ernährung ist kein Ziel, sondern ein Weg.



Ofengemüse mit Tofu

Mittagessen - geeignet für



Zubereitung:

1. Für das Ofengemüse den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Möhre und Zucchini putzen und waschen. Möhre ggf. schälen und in dünne Stifte schneiden, Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Gemüse auf einem Backblech mit Olivenöl, Oregano, Salz und Pfeffer vermengen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Minuten backen.
3. Inzwischen den Tofu in ca. 1 cm dicke Scheiben oder Würfel schneiden. Falls verwendet, den Ingwer schälen und fein reiben. Tofu, Sojasauce, Zitronensaft und Ingwer in einer Schale mischen und 5 Minuten ziehen lassen.
4. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Tofu darin 3-4 Minuten pro Seite goldbraun anbraten. Kurz vor dem Servieren mit Sesam bestreuen.
5. Für den Dip Sojajoghurt in eine kleine Schüssel geben. Schnittlauchhalme waschen und in feine Röllchen schneiden. Sojajoghurt, Zitronensaft, Leinsamen, Schnittlauch, Salz und Pfeffer vermengen und 5 Minuten ziehen lassen.
6. Den knusprigen Tofu auf dem Ofengemüse und mit dem Joghurt-Dip dazu servieren. Alles nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

Zutaten (für 1 Portion):

Für das Ofengemüse:

- 100 g Möhre (beliebig austauschbar mit z. B. Süßkartoffel)
 100 g Zucchini (beliebig austauschbar mit z. B. Kürbis)
 ½ TL Olivenöl
 ½ TL getrockneter Oregano (ersatzweise Rosmarin)
 Salz und Pfeffer

Für den Tofu:

- 100 g fester Bio-Tofu (natur oder geräuchert)
 1 Stk. Ingwer (½ cm lang; nach Belieben)
 1 TL Sojasauce (ohne Zucker; optional)
 ½ TL Zitronensaft
 ½ TL Olivenöl
 1 TL Sesam

Für den Dip:

- 80 g ungesüßter Sojajoghurt
 ½ TL geschrotete Leinsamen
 2 Schnittlauchhalme
 ½ TL Zitronensaft
 Salz und Pfeffer



Antientzündliche Ernährung.

Die Grundlagen:

Ein gesunder Darm braucht **Bausteine zur Regeneration** und zur **Unterstützung der Immunabwehr**. Gerade bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen ist es wichtig, auf eine gute Nährstoffversorgung zu achten.

Die Prinzipien der antientzündlichen Ernährung:

1. **Natürlich & frisch:** möglichst wenig industriell verarbeitete Produkte
2. **Bunt & pflanzenbasiert:** viele Farben = viele sekundäre Pflanzenstoffe
3. **Gesunde Fette:** ungesättigte Fettsäuren statt Transfette
4. **Weniger Zucker & rotes Fleisch:** reduziert stille Entzündungen
5. **Langsam essen & genießen:** fördert Verdauung und Achtsamkeit



Man kann **Entzündungen nicht immer verhindern** – aber man kann **ihnen entgegenwirken**.

Selbst-Check: Ernährungskompass.

Markiere, wie nah du an diesen Prinzipien bereits dran bist:

Prinzip	Trifft zu	Trifft teilweise zu	Trifft noch nicht zu
Ich kuche überwiegend frisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich esse regelmäßig Gemüse und Obst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich verwende meist gesunde Öle (z. B. Oliven- oder Leinöl)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich vermeide Zucker und Fertigprodukte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich nehme mir Zeit zum Essen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Was möchtest du im nächsten Schritt verbessern?



Konzentriere dich auf das,
was **derzeit möglich ist**, und
nicht auf das, was gerade nicht geht.

Beginne da, wo du bist.
Nutze das, was du hast.
Iss das, was dir guttut.

Lebensmittel-Checkliste.

Nutze die Tabelle als **Erinnerungsstütze** beim **Einkauf** – damit du nicht aus Routine zu Lebensmitteln greifst, die dir nicht guttun. Aber vor allem: **Teste selbst**, was dir bekommt – denn jeder Darm ist anders. Dein **Ernährungstagebuch** hilft dir dabei.

Empfohlene antientzündliche Lebensmittel:

Lebensmittelgruppe	Bevorzugen	Individuell testen	Meiden
Gemüse & Obst	Gekochtes Gemüse, Beeren, Bananen, Zucchini, Kürbis, Karotten, Avocado	Tomaten (geschält), Gurke (geschält), milde Paprika (gekocht)	Zwiebeln, Kohl, rohe Paprika, sehr saure Früchte
Getreide & Stärke	Haferflocken, Reis, Hirse, Dinkel, Kartoffeln	Vollkornprodukte (je nach Verträglichkeit)	Frittierte Beilagen, stark verarbeitete Weizenprodukte
Eiweißquellen	Fisch (Lachs, Makrele), mageres Fleisch, Eier, Tofu	Hülsenfrüchte (kleine Mengen, gut gekocht)	Wurstwaren, stark verarbeitete Fleischprodukte
Fette & Öle	Leinöl, Rapsöl, Olivenöl, Walnüsse, Chiasamen	-	Margarine, Transfette, frittierte Speisen
Milchprodukte	Naturjoghurt, Kefir, laktosefreie Milchprodukte	Käse (mild, in kleinen Mengen)	Vollfette, stark gezuckerte oder aromatisierte Produkte
Getränke	Wasser, Kräutertee, verdünnte Fruchtsäfte	Kaffee (in Maßen)	Alkohol, Energy-Drinks, Softdrinks
Gewürze & Extras	Kurkuma, Ingwer, Zimt, Kräuter	-	Scharfe Gewürze, Fertigsaucen, Zuckerzusätze

Wichtig! Diese Liste ist eine **Orientierung, kein Gesetz!**

Individuelle Checkliste – was tut *dir* gut?

Lebensmittelgruppe	Vertrage ich gut	Manchmal	Lieber meiden
Milchprodukte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rohes Gemüse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hülsenfrüchte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vollkornprodukte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zuckerhaltige Produkte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fettige Speisen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaffee/Alkohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gesund essen heißt nicht verzichten – sondern verstehen, was mir guttut.



Tipp: Check deine Küche: Welche **ungünstigen Lebensmittel** hast du im Haus? Bei welchen drei kannst du dich sofort dazu entschließen, sie zu **entsorgen** (oder zu verschenken)?

Wichtig!

Jeder Körper ist anders – was dir bekommt, musst du für dich **selbst herausfinden**. Die dafür nötige **Achtsamkeit** erfordert etwas **Übung**.

Frage dich schon vor dem Essen, wie es dir gerade geht. Iss **konzentriert**. Und spüre nach dem Essen in dich hinein, wie es dir nun geht.

Hat dir das gutgetan, was du gerade gegessen hast?

Probiotika, Vitamine & Co.:

Was dein Körper jetzt braucht.

Bei **chronisch-entzündlichen Erkrankungen** hat dein Körper einen **erhöhten Bedarf an bestimmten Nährstoffen** - gleichzeitig kann die Aufnahme durch Entzündungen gestört sein. Hier erfährst du, was wirklich wichtig ist.

Die wichtigsten Nährstoffe im Überblick:

Nährstoff	Warum wichtig	Wo enthalten
Omega-3-Fettsäuren	Hemmen Entzündungen direkt	Fetter Fisch, Leinöl, Walnüsse, Chiasamen
Vitamin D	Reguliert das Immunsystem; häufig zu niedrig, gerade bei CED	Sonnenlicht, fetter Fisch; oft Supplementierung nötig
Zink	Schleimhautregeneration	Haferflocken, Kürbiskerne, Linsen, Nüsse
Eisen	Bei Blutungen und Entzündungen oft zu niedrig	Fleisch, Hirse, Linsen - mit Vitamin C kombinieren
Vitamin B12	Bei veganer Ernährung oder Entzündungen im unteren Dünndarm oft zu niedrig (auch bei Resorptionsstörung kritisch)	Fleisch, Fisch, Eier - bei Bedarf supplementieren
Eiweiß	Baustoff für Zellen und Immunsystem	Fisch, Eier, Tofu, Hülsenfrüchte, Joghurt
Antioxidantien	Schützen vor Zellstress	Beeren, Zitrusfrüchte, grünes Gemüse, Kräuter



Blitzwissen: Omega-3 - der Entzündungshemmer

Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA) **reduzieren** entzündungsfördernde **Botenstoffe**.

Praxis-Tipp:

1. 1-2 x pro Woche fettreichen Fisch
2. Täglich 1 EL Leinöl (im Kühlschrank aufbewahren und nicht erhitzen!)
3. Bei veganer Ernährung: zusätzlich ½-1 EL Algenöl

Probiotika: gute Bakterien für deinen Darm.

Probiotika sind **lebende Mikroorganismen**, die dein **Darmmikrobiom stärken** und **Entzündungen reduzieren** können.

Du findest sie in
Naturjoghurt (ohne Zucker, mit lebenden Kulturen)
Kefir
Sauerkraut (roh, unpasteurisiert)
Miso (fermentierte Sojapaste)

Präbiotika: Futter für die guten Bakterien.

Präbiotika sind **Ballaststoffe**, die deine **guten Darmbakterien ernähren**.

Du findest sie in
Flohsamenschalen (sehr gut verträglich)
Haferflocken
Bananen (reif)
Chicorée, Spargel (gekocht, individuell testen)



Nahrungsergänzungsmittel: ja oder nein?

Die Antwort: Es kommt darauf an. Lass deine Werte regelmäßig checken (Vitamin D, B12, Eisen, Zink). Supplementiere gezielt bei nachgewiesener Mangel - **nicht „auf Verdacht“ und nur nach ärztlicher Absprache**. Denn besonders bei Medikamenteneinnahme können Wechselwirkungen auftreten.

Merke: Nahrungsergänzungsmittel sind **kein Ersatz** für **ausgewogene Ernährung**, aber manchmal eine wichtige Ergänzung.

Einkauf und Vorratshaltung:

Einkaufen leicht gemacht!

- Plane deinen Wocheneinkauf** mit einer Liste auf Basis deines Wochenplans
- Greife zu **frischen, unverarbeiteten Produkten**
- Lagere Vorräte sichtbar** - was im Blick bleibt, wird eher genutzt

Selbst-Check:

Basisvorrat für entzündungshemmende Ernährung.

Check deine Küche, ergänze deine Einkaufsliste:

Wichtige Vorräte	Habe ich	Kaufe ich
Gemüse, Obst, Beeren (frisch oder tiefgekühlt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haferflocken, Vollkornreis, Hirse, Dinkel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hülsenfrüchte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fisch (tiefgekühlt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mageres Fleisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nüsse, Samen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kräuter, Gewürze	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leinöl und andere pflanzliche Öle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laktosefreie Milchprodukte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kräutertees, stilles Mineralwasser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Der Start: dein persönlicher Wochenplan.

Damit du direkt starten kannst, haben wir zwei Wochenpläne vorbereitet:



Wochenplan für Remission/Alltag

mit „klassischer“ antientzündlicher Ernährung für alle Krankheitsbilder

Vorlage auf der nächsten Seite 



Wochenplan für die Schubphase

bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

Vorlage auf Seite 41



Falls sich darauf Gerichte und Zutaten finden, die du nicht magst oder nicht verträgst: Auf [unserer Website](#) findest du **weitere Rezepte**. Dort stehen auch **Vorlagen** für deinen **eigenen Wochenplan** bereit.

Flexibel für deine Bedürfnisse:

Alle **Rezepte** gibt es in **Varianten**: vegetarisch, vegan, mit Fisch oder Fleisch.



Du findest jeweils Alternativen für **Remissions- und Schubphase**.



Wir haben auch an **laktosefreie** und **glutenarme** Rezepte gedacht.



Jetzt Rezepte einsehen unter:
www.ratiopharm.de/antientzündliche-rezepte



„Ich habe **keine Zeit** zum Kochen.“
„Gesunde Lebensmittel sind zu **teuer**.“

Gesund essen mit wenig Zeit und kleinem Budget.

Es stimmt: **Antientzündliche Ernährung** kann herausfordernd sein, wenn **Zeit** und **Geld knapp** sind. Aber es geht! **Grundregel:** Möglichst nur so viel **einkaufen**, wie man auch **verarbeiten** kann, und nichts wegwerfen! **Reste** konsequent **verwerten** oder **einfrieren**.



Zeitsparhacks:

Meal Prep am Wochenende

Koch große Mengen vor (Suppe, Eintopf, Ofengemüse) und frier Portionen ein

Tiefkühlgemüse

Genauso gesund wie frisch, länger haltbar, kein Schnippeln

One-Pot-Gerichte

Alles in einem Topf - wenig Abwasch, wenig Aufwand

Fertige Basics

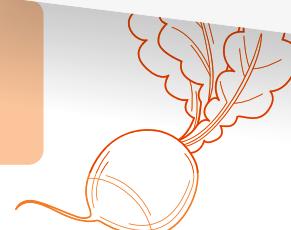
Tiefkühlkräuter, vorgegarter Reis, Dosenlinsen (ohne Zusätze)

Einkaufstipp:

Kauf **saisonal** und **regional** - oft günstiger

Eigenmarken sind meist **genauso gut**

Großpackungen bei **haltbaren Lebensmitteln** (Reis, Haferflocken, TK-Gemüse)



Dein **Wochenplan** für den **Alltag** bzw. die **Remissions-Phase.**

Tag	Frühstück	Snack 1	Mittagessen	Snack 2	Snack 3	Abendessen
Mo	Bircher-Müsli	Bären-Smoothie	Ofengemüse mit Tofu	Schokoladenpudding	Einfacher Nussriegel	Britisches Käckebrot mit Hummus und Lachs-Gemüse-Sticks
Di	Carrot Cake Oatmeal	Bären-Chia-Pudding	Pasta mit Setzlaus und Brokkoli	Joghurt-Nuss-Power	Grüner Smoothie	Bunter Gemüse-Eintopf
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

Unsere Empfehlung (bereits im Wochenplan berücksichtigt):

1. 4-6 kleine Mahlzeiten täglich
2. Iss regelmäßig und langsam
3. Vermeide große, späte Abendmahlzeiten

Wichtig: Viele Betroffene profitieren von **mehreren kleinen Mahlzeiten** am Tag. Das entlastet den Verdauungstrakt und stabilisiert den Blutzuckerspiegel.



Tipp: Rituale helfen: Feste Essenszeiten, ruhiges Umfeld, kein Smartphone oder TV beim Essen.



Leeren **Wochenplan** herunterladen:
www.radicopharm.de/wochenplan



Du musst nichts - du darfst einfach
du sein, mit allem, was gerade ist.

Wenn die Energie fehlt:

An schlechten Tagen ist selbst Kochen zu viel.
Leg dir **Notfall-Optionen** zurecht.

- Tiefkühlgemüsesuppe (ohne Zusätze)
- Haferbrei mit heißem Wasser und Banane
- Reiswaffeln mit Avocado
- Joghurt mit TK-Berenen

Budgetfreundliche Lebensmittel:

Günstig & gesund	Warum gut?
Haferflocken	Ballaststoffreich, vielseitig
Kartoffeln	Sättigend, gut verträglich
Möhren	Günstig, ganzjährig, schonend
Eier	Gutes Eiweiß, preiswert
Tiefkühlbeeren	Antioxidantien, lange haltbar
Linsen, Kichererbsen (getrocknet)	Eiweiß, Ballaststoffe, preiswert
Leinöl (kleine Flasche)	Omega-3, reicht lange

Alltagstipps

für Beruf, Reisen & Restaurant.



Im Berufsalltag

1. Bereite **einfache Mahlzeiten** am **Vorabend** zu
2. Packe **Nüsse, Bananen** oder **Haferriegel** als **verträgliche Snacks** ein
3. **Trinke regelmäßig**, auch wenn du keinen Durst verspürst



Tipp: Besorge dir eine Trinkflasche mit Maßeinheit.



Unterwegs oder im Restaurant

1. Wähle **gegarte Speisen** statt **Rohkost**
2. Bitte um **leichte Zubereitung** (z. B. ohne Sahnesaucen)
3. Achte auf **moderate Portionen** und **ausreichend Ruhe** beim Essen



Im Urlaub

1. Informiere dich über **landestypische Speisen**
2. **Nimm ggf. bewährte Snacks** (Reiswaffeln, Haferflocken) mit
3. Höre auf dein Bauchgefühl - auch im Ausland gilt:
Du weißt am besten, was dir bekommst

Wenn Essen zur sozialen Herausforderung wird - und wie du damit umgehen kannst.

Viele Betroffene kennen das: die **Angst**, dass **nichts Verträgliches** auf dem Tisch steht. Das Gefühl, sich **rechtfertigen** zu müssen. Den **Wunsch**, einfach „normal“ zu sein. Diese Situationen fordern auch dein Umfeld - **Tipps für Angehörige** stehen ab Seite 53.



Im Restaurant

1. **Ruf vorher an** und frag nach Anpassungen
2. Wähle Restaurants mit **einfachen, frischen Gerichten** (z. B. mediterran, asiatisch gedämpft)
3. **Sag klar:** „Ich habe eine Unverträglichkeit - könnt ihr X weglassen?“
4. Hab immer einen **Notfall-Snack** dabei



Bei Einladungen

1. Sprich **vorher** mit dem **Gastgeber** - die meisten sind dankbar für den Hinweis
2. Biete an, **etwas mitzubringen**, das du **verträgst**
3. **Erkläre kurz**, aber ohne Drama:
„Mein Darm ist gerade empfindlich, ich esse deshalb XYZ nicht.“



Bei Feiern

1. Iss vorher eine **kleine Mahlzeit**, die dir **guttut**
2. **Such dir aus, was geht** - und **genieß das bewusst**
3. Du musst dich nicht **rechtfertigen**!



Tipp:

Wenn jemand fragt: „Kannst du das nicht mal probieren?“, **antworte mit** „Danke, aber das bekommt mir leider nicht. Ich hab hier etwas, das mir guttut!“

Merke dir!

Menschen, die dich schätzen, werden deine Bedürfnisse respektieren. Und die anderen? Sind nicht dein Problem.

Mut ist nicht,
keine Angst zu haben.
Mut ist, trotzdem weiterzumachen -
auch an schlechten Tagen.

Sei geduldig mit dir -
dein Körper gibt sein Bestes.

Sanft durch schwierige Tage

Fenchelgemüse mit Quark-Leinöl-Dip

Abendessen - geeignet für



Zubereitung:

1. Fenchel waschen, putzen und, falls nötig, den harten Strunk heraus schneiden. Aber ein wenig am Fenchel belassen, damit die Blätter nicht auseinanderfallen.
2. Diesen dann in ca. 5 mm dicke Scheiben oder Spalten schneiden. Mit Salz würzen und in Öl in einer großen Pfanne 2-3 Minuten anbraten.
3. Zitronensaft auspressen und zusammen mit der Brühe in die Pfanne geben. 1-2 Minuten um etwa die Hälfte einköcheln lassen und zudeckt ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze gar dünsten.
4. Für den Dip Magerquark und Leinöl in eine Schüssel geben und das Öl gründlich unterrühren. So viel Milch, Pflanzendrink oder Wasser hinzu-

Zutaten (für 2 Portionen):

Für das Fenchelgemüse:

- | | |
|-------|----------------------|
| 2 | junge Fenchelknollen |
| ½ | Zitrone |
| 1 EL | Olivenöl |
| 50 ml | Gemüsebrühe |
| 1 Pr. | Salz |
| 1 Pr. | Pfeffer |

Optional:

- | | |
|-------|----------------|
| ¼ TL | Paprikapulver |
| 2 | Thymian-Zweige |
| ¼ Bd. | Petersilie |

Für den Quark-Leinöl-Dip:

- | | |
|------|--|
| 5 EL | Magerquark |
| 2 EL | Leinöl |
| | Milch oder Pflanzen- drink, alternativ Wasser |
| | ggf. Salz, Pfeffer und andere Gewürze wie Petersilie (je nach Verträglichkeit) |

geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Anschließend ggf. mit Salz, Pfeffer und anderen Gewürzen abschmecken.

5. Fenchelgemüse auf Tellern anrichten und mit etwas Pfeffer würzen. Optional mit Paprikagewürz, Thymian und Petersilie garniert servieren.

Achtung Schub: Umgang mit Rückschlägen und akuten Schüben.



Rückschläge gehören zum Krankheitsverlauf - und sind kein Zeichen des Scheiterns. Schübe oder schlechte Tage sind nicht planbar, aber du kannst lernen, mit ihnen anders umzugehen: mit **Geduld**, **Selbstmitgefühl** und kleinen **Routinen**, die Halt geben.

Schwierige Tage bedeuten nicht, dass du versagst – sie bedeuten, dass du kämpfst.

6 Strategien, die helfen können:

1. **Akzeptieren, was gerade ist.** Druck erzeugt zusätzlichen Stress – und der kann Entzündungen fördern.
2. **Auf bewährtes Essen setzen.** Schau in dein Ernährungstagebuch und such dir etwas Leckeres, das dir bisher immer gutgetan hat.
3. **Kleine Schritte statt Perfektion.** Tu, was möglich ist – nicht alles auf einmal.
4. **Kommuniziere offen.** Familie, Freund:innen und Kolleg:innen verstehen besser, wenn du deine Situation teilst.
5. **Führe ein Mini-Tagebuch.** Notiere, was dir in schwierigen Phasen hilft (Musik, Ruhe, Wärme, Gespräche).
6. **Suche professionelle Begleitung.** Psychologische Unterstützung oder Selbsthilfegruppen können neue Perspektiven eröffnen.

Mein Notfallplan für schlechte Tage:

Was hilft mir, wenn es mir **körperlich** oder **seelisch nicht gut** geht?

Das tut mir gut: _____

Diese Person kann ich anrufen: _____

Diese Aktivität lenkt mich ab/beruhigt mich: _____

Daran erinnere ich mich selbst: _____



Ernährung im akuten Schub.

Im akuten Schub: schonend & entlastend

Wenn dein Darm **entzündet** ist, braucht er **Ruhe**. In dieser Zeit sind leicht verdauliche, milde Speisen wichtig.



Empfohlen

Haferschleim, Grießbrei, Reis oder Kartoffelbrei

Gedünstetes oder püriertes Gemüse (z. B. Karotten, Zucchini, Kürbis)

Mageres Fleisch, Fisch, Eier

Weißbrot oder Zwieback

Stilles mineralisiertes Wasser, Kräutertee



Meiden

Rohes Gemüse, Salat, Zwiebeln, Hülsenfrüchte

Sehr fettige oder scharfe Speisen

Kohlensäure, Alkohol, Kaffee



Tipp: Kleine Portionen sind besser verträglich als große Mahlzeiten.



Dein Wochenplan für die Schubphase.

Tag	Frühstück	Snack 1	Mittagessen	Snack 2	Snack 3	Abendessen
Mo	Feiner Haferschleim	Apfelspalten mit Nessnus	Oftgemüse	Hafeflocken-Protein-Balls	Goldene Milch	Omelette mit Spinat
Di	Porridge (Grundrezept)	Quark-Leinöl-Dip mit gedünstetem Gemüse	Reis+Hähnchen-Pfanne	Selbstgemachtes Apfelmus	Cracker	Kartoffel-Möhren-Suppe
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

- Unsere Empfehlung** (bereits im Wochenplan berücksichtigt):
1. 4-6 kleine Mahlzeiten täglich
 2. Iss regelmäßig und langsam
 3. Vermeide große, späte Abendmahlzeiten

Wichtig: Viele Betroffene profitieren von **mehreren kleinen Mahlzeiten** am Tag. Das entlastet den Verdauungstrakt und stabilisiert den Blutzuckerspiegel.

Tipp: Rituale helfen: Feste Essenszeiten, ruhiges Umfeld, kein Smartphone oder TV beim Essen.



Alle Rezepte zum Download findest du auf: www.ratiopharm.de/antientzündliche-rezepte

Probleme? Lösungen!

Umgang mit Appetitlosigkeit, Müdigkeit & Gewichtsschwankungen.

Appetitlosigkeit kann in Schubphasen belastend sein. Dann gilt:
kleine Portionen, die möglichst **energierich** und **nährstoffdicht** sind.

Praktische Tipps

- Iss häufiger kleine Mahlzeiten**
- Nutze die Kräuter und Gewürze, die du besonders magst und gut verträgst**, um deinem Essen einen anregenden, aromatischen Duft zu verleihen
- Dekoriere deinen Teller liebevoll und ansprechend**

- Iss das, worauf du Appetit hast** - Hauptsache, du isst überhaupt
- Trink zwischendurch **Smoothies** oder **milde Shakes**
- In **Gesellschaft** fällt es oft **leichter**, doch ein, zwei Happen zu sich zu nehmen
- Bei starkem **Gewichtsverlust**: ärztliche Ernährungsberatung!

Typische Ernährungsprobleme:

Bei Morbus Crohn treten häufig **Mangelernährung** und **Unverträglichkeiten** auf – durch Entzündungen, Durchfälle oder Appetitlosigkeit. Dann hilft es meist, erst einmal zu deiner bewährten, einfachen **Schonkost** zurückzukehren. Schau auch in deinem **Ernährungstagebuch** nach: Oft findest du dort Hinweise darauf, wie sich die Unverträglichkeit entwickelt haben könnte, und kannst einzelne Lebensmittel gezielt testen.

Häufige Herausforderungen:

1. **Gewichtsverlust** durch schlechte Nährstoffaufnahme
2. **Laktoseintoleranz** nach Entzündung
3. **Fruktose- oder Sorbitunverträglichkeit**
4. **Ballaststoffunverträglichkeit** in akuten Phasen
5. **Fettverdauungsstörungen** bei Gallensäureverlust



Wichtig!
 Lass deine Nährstoffwerte regelmäßig vom Arzt checken!

Vegetarische und vegane Ernährung.



Bewusst pflanzlich essen – und dabei gut versorgt bleiben.

Eine **pflanzenbasierte Ernährung** ist in vielen Bereichen bereits eine **antientzündliche Ernährung**: Sie ist **reich an Ballaststoffen, Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen** – allesamt Stoffe, die Entzündungsprozesse positiv beeinflussen können.

Doch gerade bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen gilt: **Wer sich vegetarisch oder vegan ernährt**, sollte besonders auf eine **ausgewogene Nährstoffzufuhr** achten.



„Pflanzenkraft kann viel bewirken – wenn der Körper bekommt, was er braucht.“

Blitzwissen: Vitamin B12 – das „Must-have“ bei veganer Ernährung.

Vitamin B12 ist für **Energie, Nerven und Zellschutz** unverzichtbar – und **rein pflanzlich nicht in ausreichender Menge verfügbar**. Achte auf B12-angereicherte Produkte (z. B. Pflanzendrinks oder Frühstücksflocken). Bei **rein veganer Ernährung** ist eine regelmäßige **Supplementierung** notwendig. Sprich am besten mit deinem Arzt oder deiner Ärztin über **passende Präparate und Dosierungen**.

Zu den **besonders wichtigen Nährstoffen bei veganer Ernährung** zählen:

Nährstoff	Warum wichtig	Pflanzliche Quellen/Tipps
Vitamin B12	Unterstützt Nerven, Blutbildung und Zellstoffwechsel	Nur über Supplamente oder angereicherte Produkte zuverlässig aufzunehmen
Eisen	Bestandteil der roten Blutkörperchen, wichtig für Energie	Hülsenfrüchte, Hirse, Vollkorn, Kürbiskerne - am besten mit Vitamin C kombinieren (z. B. Orangensaft)
Zink	Wichtig für Immunabwehr und Wundheilung	Hafer, Linsen, Nüsse, Samen, Vollkorn
Kalzium	Unterstützt Knochen, Muskeln und Nerven	Grünkohl, Brokkoli, Sesam, Mandeln, kalziumreiches Mineralwasser
Vitamin D	Reguliert das Immunsystem	Sonnenlicht, ggf. Nahrungsergänzung
Omega-3-Fettsäuren	Entzündungshemmend	Leinöl, Chiasamen, Walnüsse, Algenöl (bei veganer Ernährung)
Eiweiß	Baustoff für Zellen und Muskeln	Tofu, Tempeh, Quinoa, Hülsenfrüchte, Nüsse, Sojaprodukte



Tipps für die Praxis!



Auch bei einer **rein pflanzlichen Ernährung gilt: abwechslungsreich, schonend und individuell.**

Die folgenden Empfehlungen helfen, pflanzliche Kost entzündlich zu gestalten:

- Auf Qualität achten**
Setze auf **frische, naturbelassene Lebensmittel** und meide stark verarbeitete Fleischersatzprodukte mit vielen Zusatzstoffen.
- Protein clever kombinieren**
Kombiniere z. B. Hülsenfrüchte mit Getreide (z. B. Linsen mit Reis oder Bohnen mit Mais), um die biologische Wertigkeit zu erhöhen.
- Gesunde Fette bewusst wählen**
Nutze **Leinöl, Walnussöl oder Algenöl** als **Omega-3-Quellen** - sie wirken entzündungshemmend und stärken das Immunsystem.
- Sanfte Zubereitung**
Gedünstet, gegart oder leicht püriert - so bleiben Vitamine erhalten und die Speisen sind besser verträglich.
- Verträglichkeit individuell testen**
Gerade **ballaststoffreiche Lebensmittel** (z. B. Hülsenfrüchte) können in **Schubphasen** schwer verdaulich sein. **Probiere kleine Mengen aus und steigere sie langsam** - oder greife auf geschälte Varianten (z. B. rote Linsen) zurück.

Alltagstipps

für vegetarische und vegane Ernährung.

5



Beim Einkauf

1. Prüfe die Zutatenlisten auf Zucker, Zusatzstoffe und Transfette
2. Leg Obst und Gemüse mit vielen Farben in deinen Einkaufswagen - je bunter, desto nährstoffreicher



Unterwegs oder im Restaurant

1. Informiere dich vorab über das Angebot - oft gibt es inzwischen entzündungsarme, pflanzliche Optionen
2. Bitte um individuelle Anpassungen (z. B. ohne Zwiebeln, Rohkost oder stark gewürzte Saucen)
3. Snacks to go: Nüsse, Trockenfrüchte, Overnight Oats oder ein Smoothie



Im Alltag

1. Bereite Mahlzeiten auf Vorrat zu - Suppen, Eintöpfe oder Ofengemüse eignen sich ideal
2. Ergänze Salate mit gekochten Hülsenfrüchten oder Körnern
3. Trinke ausreichend, idealerweise Wasser oder Kräutertee



Tipp: Eine Ernährungsberatung kann helfen, Mängel früh zu erkennen und gezielt auszugleichen.

Leas Lieblingsrezepte.



Alle diese und noch viel mehr Rezepte findest du auf unserer Website unter: www.ratiopharm.de/antientzündliche-rezepte

Gesund essen? Selbst kochen!

Die folgenden Rezepte sind meine **persönlichen Favoriten** - erprobt, alltagstauglich und vor allem: Sie sind **unkompliziert**, schmecken **lecker** und unterstützen deinen Körper genau da, wo er es braucht.

Küchen-Tipps für den Alltag:

1. Biologisch statt verarbeitet:

Wähle Lebensmittel ohne oder mit **kurzer Zutatenliste**. Wenn du alle Zutaten aussprechen kannst, keine E-Nummern drinstehen und Zucker nicht ganz vorne steht - perfekt.

2. Würze aus der Natur:

Frische **Kräuter** statt Fertigmischungen. Süße aus **Obst** statt Zucker. Probier mal Apfelstücke im Salat - das schmeckt besser als jedes Dressing aus der Flasche.

3. Vorausplanen spart Zeit:

Kochen braucht Zeit - aber du musst nicht jeden Tag am Herd stehen. Plan einen Kochtag ein und friere Portionen ein. **Suppen, Soßen, Ofengemüse, Pizza** - fast alles lässt sich gut **einfrieren**.

4. Entdecke die Einfachheit wieder:

Es muss nicht immer aufwendig sein. Ein gutes Frühstück, ein einfaches Mittagessen, ein leichtes Abendessen - **manchmal ist weniger mehr**. Und genau das tut deinem Darm gut.

5. Gemeinsam geht's besser:

Wenn du die Möglichkeit hast: Binde deine **Partnerin/Partner, Familie** oder **Mitbewohnerin/Mitbewohner** ein. Wenn jeder einen kleinen Teil beiträgt, wird aus Arbeit gemeinsame Zeit und das Kochen fällt leichter.

Ganz leicht - und ganz lecker: zwei schnelle Gerichte für die Schubphase.



Grundrezept Porridge

Frühstück - geeignet für



Zubereitung:

1. Den Pflanzendrink in einem Topf aufkochen und vom Herd ziehen.
2. Dann die Haferflocken einrühren, den Topf zurück auf den Herd stellen und unter Rühren nochmals kurz aufkochen lassen, bis sie cremig werden.
3. Den Herd ausschalten und nach Belieben Agavendicksaft, eine gestampfte Banane oder einen geriebenen Apfel sowie etwas Vanille und Zimt unterrühren. Dann einen Deckel auf den Topf setzen und das Porridge ca. 3-5 Minuten quellen lassen bis es die gewünschte Konsistenz erreicht hat.
4. Anschließend das Porridge in eine Schüssel füllen und mit beliebigen Toppings garnieren.

Zutaten (für 1 Portion):

- 100 g zarte Haferflocken oder andere Getreideflocken
500 ml Pflanzendrink (z. B. Mandel-, Hafer-, Soja-, Reis-, Cashew- oder Kokosdrink)
1 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup, Dattelsirup oder Zucker nach Geschmack
1 TL Vanilleextrakt oder 1 Msp. gemahlene Bourbon-Vanille (optional)
1 Banane oder Apfel
1 TL Zimt

Toppings (optional nach Belieben)

- Obst (z. B. Banane, Blaubeeren, Erdbeeren, Granatapfelfelderne)
1 - 2 TL Nussmus (z. B. Erdnuss-, Cashew-, Mandelmus)
2 EL gehackte Nüsse, Kerne, Saaten, Kokosraspeln, Trockenfrüchte, Schokolade, Granola, gepuffte Quinoa oder Amaranth etc.



Apfelspalten mit Nussmus

Dessert/Snack - geeignet für



Zutaten (für 2 Portionen):

- 1 Apfel
2 EL ungesüßtes Nuss- oder Mandelmus
etwas Ceylon-Zimt

1. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in schmale Spalten schneiden. Auf 2 Tellern anrichten.
2. Nuss- oder Mandelmus mit etwas Zimt glatt rühren und als Dip zu den Apfelspalten servieren.

Nicht jeder Tag ist gut,
aber in jedem Tag steckt
etwas Gutes.

Was ist das Gute an deinem heutigen Tag?

Vielleicht ein selbstgemachter Nussriegel? ; -)

Einfacher Nussriegel

Dessert/Snack - geeignet für



Zutaten (für 4 Stück):

60 g	entsteinte Datteln
80 g	Nüsse nach Wahl
20 g	Nussmus
1 Pr.	Salz

Zubereitung:

1. Ein paar Nüsse für die Deko beiseitelegen.
2. Die Datteln in einem leistungsstarken Mixer zu Paste verarbeiten. Falls die Datteln zu hart sein sollten, davor in etwas warmem Wasser einweichen.
3. Die restlichen Zutaten dazugeben und nochmals grob mixen.
4. Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und flach pressen (1 cm). Die beiseitegelegten Nüsse daraufgeben und nochmals fest pressen.
5. Bei 160 °C Umluft für ca. 10 Minuten backen und dann die Masse in die gewünschte Riegelgröße schneiden.



Tipp: Die Riegel können auch **roh verzehrt** werden, dafür einfach die Masse für ca. 15 Minuten kalt stellen und dann schneiden. Sie sind am Anfang noch weich, werden aber nach ein, zwei Tagen fester. Egal wie die Riegel zubereitet sind, sie sind bis zu einer Woche verpackt im Kühlschrank haltbar.

**Kleine, tägliche
Verbesserungen bewirken
große Veränderungen.**

„Der Weg entsteht, indem man ihn geht.“
– Franz Kafka

Für Angehörige.

Kartoffel-Möhren-Suppe

Abendessen - geeignet für



Zubereitung:

1. Kartoffeln und Möhren putzen und waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden.
2. Möhren und Kartoffeln in der Gemüsebrühe aufkochen und bei mittlerer Hitze 25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
3. Suppe von der Herdplatte nehmen und mit einem Pürierstab fein pürieren. Ggf. Sahne oder Olivenöl unter die Suppe mischen, nochmals erhitzen, dann alles mit Salz, Pfeffer und ggf. Muskatnuss abschmecken.

Zutaten (für 2 Portionen):

250 g Kartoffeln
250 g Möhren
½ l Gemüsebrühe
(am besten selbst gekocht, alternativ Bio-Instant-Brühe)
Salz und Pfeffer

Falls verträglich:

½ Bd. Petersilie oder andere Kräuter
75 ml Sahne (30 % Fett)
frisch geriebene Muskatnuss

Alternativ für vegane Ernährung:

Sahne durch 2-3 EL Olivenöl ersetzen

4. Kartoffel-Möhren-Suppe ggf. mit gehackter Petersilie bestreuen.

Tipps für Angehörige:

Auch Angehörige stehen oft vor einer **Herausforderung**: Sie möchten helfen, wissen aber manchmal nicht, wie. **Verständnis, Geduld** und **Offenheit** sind hier die beste Unterstützung.

Was Angehörige wissen sollten:

- Hör zu, ohne zu bewerten**
- Frag, was gebraucht wird – und was nicht**
- Vermeide ungefragte Ernährungstipps oder Vergleiche**
- Biete praktische Hilfe an**
(z. B. Einkaufen, Kochen, Fahrdienste)
- Plant gemeinsame Aktivitäten**, die guttun – auch abseits des Themas Krankheit

Tipp: Familienfeier? Mitdenken!

- Fragt VOR der Reservierung** im Restaurant nach, ob es frische, leichte Gerichte gibt.
- Denkt bei der Planung** an das Thema Essen. Bietet leicht verdauliche Varianten an oder bereitet ein spezielles Gericht zu.

Mitmachmodul für Angehörige

Wer gut für sich sorgt, kann auch gut für andere sorgen.

Was kann ich tun, um zu unterstützen - ohne mich zu überfordern?



Womit tue ich mir selbst Gutes, um wieder Kraft zu tanken?

Extra-Tipp von ratiopharm:

Auf unserer Website findest du weiterführende Informationen, Tipps und Anlaufstellen für Patientinnen, Patienten und Angehörige, darunter Links zu Selbsthilfegruppen und Austauschmöglichkeiten.

www.ratiopharm.de/ratgeber/antientzuendliche-ernaehrung



Service und Anhang.

Glossar der wichtigsten Begriffe.

Hier findest du einige zentrale Begriffe, die im Ratgeber immer wieder vorkommen – kurz und verständlich erklärt.

Begriff	Bedeutung
Antientzündliche Ernährung	Ernährungsweise, die Entzündungsprozesse im Körper durch ausgewogene, nährstoffreiche Lebensmittel positiv beeinflusst.
Ballaststoffe	Pflanzliche Bestandteile, die die Verdauung fördern und gesunde Darmbakterien unterstützen.
CED	Überbegriff für Krankheiten wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa, bei denen sich Teile des Darms dauerhaft entzünden.
(Darm-)Mikrobiom	Gesamtheit aller Mikroorganismen im Darm. Spielt eine zentrale Rolle für Verdauung, Immunsystem und Entzündungsregulation.
Omega-3-Fettsäuren	Gesunde Fette aus Fisch, Nüssen oder Ölen mit entzündungshemmender Wirkung.
Probiotika/ Präbiotika	Probiotika sind lebende Bakterienkulturen (z. B. in Joghurt), Präbiotika sind deren „Nahrung“ (z. B. Inulin, Ballaststoffe).
Remission	Phase, in der die Entzündung weitgehend abgeklungen ist und Betroffene beschwerdefrei oder deutlich stabiler sind.
Schub	Akute Phase einer chronischen Erkrankung mit verstärkten Symptomen wie Durchfällen, Schmerzen oder Erschöpfung.
Sekundäre Pflanzenstoffe	Natürliche Substanzen in Obst, Gemüse oder Kräutern, die Entzündungen hemmen und Zellen schützen können.
Vitamin B12	Essenzieller Nährstoff für Blutbildung und Nervenfunktion – bei veganer Ernährung oft zu ergänzen.

Adressen, Anlaufstellen und Links:

Hier findest du ausgewählte Organisationen und Kontaktpunkte, die dir bei Fragen weiterhelfen und Austausch oder Unterstützung anbieten.

Beratung & Information

Deutsche Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung (DCCV) e. V.

www.dccv.de

Bundesweite Patientenorganisation mit regionalen Selbsthilfegruppen, Infomaterialien und Beratungstelefon.

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.

www.rheuma-liga.de

Informationen, Austausch und Bewegungskurse für Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen.

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V. (DZG)

www.dzg-online.de

Ansprechpartner für Betroffene mit Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit.

Leben mit CED

www.leben-mit-ced.de/morbus-crohn/leben/netzwerk.html

Austauschplattform rund um Ernährung, Therapie und Alltag mit CED.

Gastro-Liga e. V.

www.gastro-liga.de

Unabhängige Patientenorganisation mit Informationen und Services rund um Erkrankungen von Magen, Darm, Leber und Bauchspeicheldrüse - inklusive Ratgeber, Tipps und Anlaufstellen.

Psychosoziale Unterstützung

TelefonSeelsorge®

[0800 1110111](tel:08001110111) (kostenfrei, anonym, 24 h erreichbar)

Bei seelischer Belastung, Sorgen oder Gesprächsbedarf.

Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener (BPE)

www.bpe-online.de

Vermittlung psychologischer Unterstützung und Gruppenangebote.

Für Angehörige

Angehörigenberatung CED (regional unterschiedlich organisiert)

Informationen und Austausch für Familienmitglieder sowie Partnerinnen und Partner von Betroffenen.



Mehr Informationen und Servicematerialien von ratiopharm.

Begleitend zu diesem Ernährungsratgeber findest du auf unserer Website **viele weitere Materialien** rund um **Morbus Crohn** und **antientzündliche Ernährung**:



Unsere kostenlosen Download-Angebote:

Ernährungsliste:

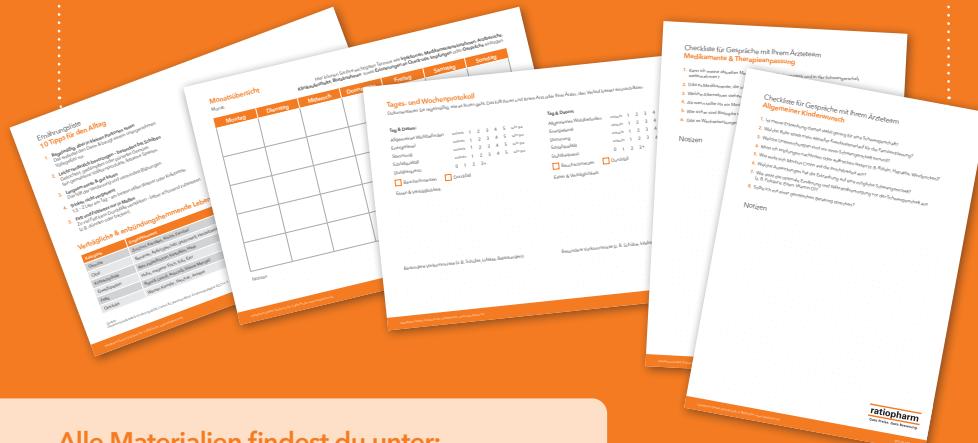
Lebensmittelübersicht und Tipps

Behandlungstagebuch:

zum Dokumentieren von Symptomen, Ernährung und Wohlbefinden

Checklisten:

Expertentipps zu Arztbesuchen, Therapien und mehr



Alle Materialien findest du unter:

www.ratiopharm.de/ratgeber/morbus-crohn

Zum Abschluss

Wir hoffen, dass dich dieser Ratgeber **inspiriert, stärkt** und **begleitet** - auf deinem ganz persönlichen **Weg** zu mehr **Wohlbefinden**.

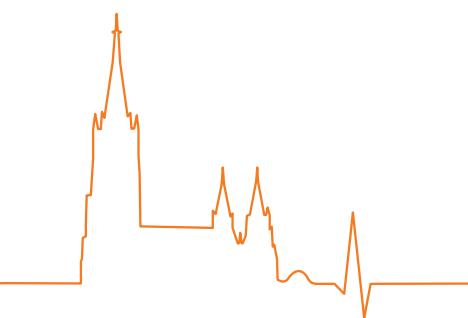
Egal, ob du mit Morbus Crohn, Rheuma oder einer anderen chronisch-entzündlichen Erkrankung lebst - oder jemanden unterstützt, der betroffen ist: **Jeder Schritt zählt**.

Eine **bewusste, antientzündliche Ernährung** kann helfen, den Körper zu entlasten, das Immunsystem zu stärken und die Lebensqualität spürbar zu verbessern. Bleib neugierig, aufmerksam und freundlich zu dir selbst.

Kleine Veränderungen
können **Großes bewirken**.



Annika und Christine
von ratiopharm
wünschen dir alles Gute!



Seit 1973 **Gesundheit** Made in **Ulm**.



Entzündungshemmend essen – für mehr Energie und Lebensfreude.

Mit einer entzündungshemmenden Ernährung kannst du deinen **Körper** gezielt **unterstützen** und hast gute Chancen, **Beschwerden** zu **lindern** und dich Schritt für Schritt **wohler zu fühlen**.

Dieses Buch zeigt dir, wie du **Ernährung** ganz einfach in deinen **Alltag** integrierst – genussvoll, flexibel und mit Freude am Ausprobieren. Mit fundiertem Wissen, vielen Tipps aus der Praxis und Platz für deine persönlichen Notizen.

- Lerne, welche Lebensmittel Entzündungen mildern können
- Entdecke einfache Mahlzeiten für Darm und Immunsystem
- Finde heraus, was dir guttut – Schritt für Schritt

„Alles ist möglich und beginnt mit dem ersten Schritt.“

– Lea Knöpfler, Ernährungswissenschaftlerin



Starte jetzt – für ein Leben mit mehr Balance, Genuss und Leichtigkeit!

Wir wünschen dir Freude, Genuss und viele kleine Aha-Momente auf deinem Weg zu einem ausgewogenen Ernährungsalltag.

Dein Team von ratiopharm

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.