

Ernährungsempfehlungen bei Morbus Crohn/ Colitis Ulcerosa

Unverträglichkeiten auf einem Blick:

Diese Lebensmittel sind häufig schwer verdaulich, sehr faserhaltig oder führen häufig zu Problemen. Manchmal ist es die Portionsgröße, die Zubereitung, die Kombination der Lebensmittel und die Menge, die dann die Unverträglichkeit auslösen kann. Es kann aber durchaus sein, dass diese Lebensmittel und Zubereitungen später wieder vertragen werden.

Alle Kohlsorten	Pilze	Paprika
Bohnen	Spargel	Hülsenfrüchte
Zwiebeln/ Knoblauch	Lauch	Sauerkraut
Rohe Tomaten	Salatgurken	Ananas
Zitrusfrüchte	Stein-Kernobst/ rohes Obst	Trauben/ Rosinen
Trockenfrüchte	Rohkostsalate	Nüsse
Rhabarber	Panierte Speisen	Frittierte/geräucherte Speisen
Mayonnaise/ Sahne	Zu heiße/kalte Speisen	Zu stark gesalzene/gewürzte Speisen
Zu süße Speisen	Zu kohlen säurehaltige Getränke	Zu große Mengen Bohnenkaffee
Zu fette Speisen/Lebensmittel	Grobe Vollkornprodukte	Alkohol

Empfehlenswerte Speisen

Lebensmittelgruppe	Bei akuten Entzündungsschüben	Langsamer Kostaufbau nach Abklingen der Entzündung, evtl. kleine Portionen
Brot, Gebäck, Getreideflocken	Weißbrot, Weizenmischbrote, Weizenbrötchen, Zwieback, Reiswaffeln, zarte Haferflocken, Weizentoastbrot, Kartoffelbrot, Knäckebrote	Mehrkornbrote, altbackenes Vollkornbrot mit hoch ausgemahlenem Mehl, Roggenbrötchen, Cornflakes, Haferflocken, Vollkornbrötchen, bis hin zu Vollkornbrot mit ganzen Körnern.
Beilagen	Reis, Nudeln, Kartoffeln, Kartoffelbrei, Kartoffelschnee, Hirse, Kartoffelklöße, Risottoreis, Couscous, Bulgur, Grieß, Stärke, Mehl hell	Vollkornnudeln, Vollkornreis, junge Kartoffeln mit Schale, Herzoginkartoffeln, Semmelklöße, Serviettenknödel, Backkartoffel, Buchweizen,
Obst	Kompott/ Fruchtmuse mit wenig Zucker, glatte Fruchtgrützen, Marmelade/Gelee/Konfitüre, Honig Grundsätzlich zu Beginn nur gekochtes Obst, außer Banane	Kleine Mengen reifes Stein/Kernobst wie Apfel, Birne, Pfirsich, Nektarine ohne Haut und Schale, Orangenfilets, tiefgekühlte Beerenfrüchte wie Himbeere und Blaubeeren, Pflaumenmus.



Gemüse und Salate	Gekochtes Gemüse wie: Möhre, Sellerie, Spinat gehackt, Kohlrabi, Steckrüben, Fenchel, Blumenkohl, Broccoli, Zucchini, Petersilienwurzel, Pastinake, Kürbis	Gekochtes Gemüse: Prinzessbohnen, Tomate ohne Haut, Gurke ohne Schale, Champignons, Wachsbohne, Bleichsellerie, Schwarzwurzel, Aubergine, Chicorée Mangold. Blattsalate, Feldsalate, Möhrenrohkost, Chinakohl. (austesten kleiner Mengen gekochte Frühlingszwiebeln/Zwiebeln/Knoblauch!!!!)
Kräuter/Gewürze	Salz, Pfeffer in kleinen Mengen, Curcuma, Petersilie, Kerbel, Dill, Muskatnuss, Basilikum, Oregano, Fenchel, Anis, Koriander, Vanille, Zimt	Bärlauch, Thymian, Rosmarin, Salbei, Estragon, Majoran, Paprika edel süß,, Curry, Kümmel, Nelken, Achtung bei Gewürzmischungen, Senf mild und Meerrettich.
Milch/Milchprodukte <u>Ohne Lactose!!!!</u>	Fettarme Milch 1,5 %, fettarmer Joghurt, fettarmer Quark, milder Käse max. 45% F.i.Tr., Camembert, Mozzarella, körniger Frischkäse	Milder Schnittkäse, Brie, Frischkäse, würzige/scharfe Käsesorten, Harzer, Parmesan Käse ist Lactose frei Und siehe linke Spalte, alles o Lactose!!!
Fleisch und Wurstwaren	Pute, Hähnchen, mageres Kalb/Schwein/Lamm/Rindfleisch gekocht/gedünstet. Putenbrust, Hähnchenbrust, Cornedbeef, Kassler Lachse, Roastbeef, Bratenaufschnitte aus dem reinen mageren Lamm/Rindfleisch, wie z.B. Rindersaftschinken, Kochschinken	Auch gebratenes, unpaniertes Fleisch wie Schnitzel, Steak, Rinderhackfleisch, Wildfleisch, Lamm/Rinder/Schweinebraten, Enten/Gänsebrust ohne Haut, Bierschinken, Lyoner, Mortadella, Geflügelfleischwurst, kleine Mengen Streichwurst, magerer Lachsschinken, Schinken ohne Fettrand
Fisch und Meeresfrüchte	Filet vom Lachs, Seelachs, Rotbarsch, Scholle, Dorsch, Kabeljau gedünstet oder gekocht	Gebratenes Fischfilet ohne Panade, Zander, Hecht, Seezunge, Forelle, Garnelen, Krabben, kleine Mengen fetten Fisch wie Makrele und Hering, später auch kl. Mengen geräuchert
Fette und Öle	Sparsam und gezielt Rapsöl, Olivenöl, Butter, Margarine	Nuss-/Gewürz-/Kräuteröle
Eier	Rührei, pochiertes Ei, Eierstich, Ei/Milchgemisch für Aufläufe	Hartgekochte Eier, Spiegelei, Eiersalat
Getränke	Wasser, Mineralwasser mit wenig Kohlensäure, Kräutertees, sehr stark verdünnte Schorlen, schwacher Schwarz/Früchtetee, milden Kaffee, Malzkaffee	Cappuccino, Milchkaffee, Espresso, starker Bohnenkaffee, reine Obstsäfte (100% Fruchtgehalt)
Brotbelag/ Süßungsmittel	Honig, Konfitüre, Marmelade, Gelee, Pflaumenmus Geringe Mengen Traubenzucker, Haushaltszucker	Siehe linke Spalte