







## **Impressum**

Saage Media GmbH  
c/o SpinLab – The HHL Accelerator  
Spinnereistraße 7  
04179 Leipzig, Germany  
E-Mail: [contact@SaageMedia.com](mailto:contact@SaageMedia.com)  
Web: [www.SaageMedia.com](http://www.SaageMedia.com)  
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)  
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)  
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Publisher: Saage Media GmbH

Veröffentlichung: 02.2025

Umschlagsgestaltung: Saage Media GmbH

ISBN-Softcover (de): 978-3-384-53340-1

ISBN-Ebook (de): 978-3-384-53341-8

## **Rechtliches / Hinweise**

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert, gespeichert oder übertragen werden.

Die in diesem Buch aufgeführten externen Links und Quellenverweise wurden zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung geprüft. Auf die aktuellen und zukünftigen Gestaltungen und Inhalte der verlinkten Seiten hat der Autor keinen Einfluss. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte sowie für Schäden, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der verlinkten Website, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung verweist. Alle verwendeten externen Quellen sind im Literaturverzeichnis aufgeführt. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Quellen. Für den Inhalt der zitierten Quellen sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Bilder und Quellen Dritter sind als solche gekennzeichnet. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers.

Die Daten in den Diagrammen, die nicht explizit mit einer Quelle gekennzeichnet sind, basieren nicht auf Studien, sondern sind unverbindliche Annahmen zur besseren Visualisierung.

Dieses Buch wurde unter Verwendung von Künstlicher Intelligenz (KI) und anderen Tools erstellt. Unter anderem wurden Tools für die Recherche, das Schreiben/Lektorieren und die Generierung der dekorativen Illustrationen eingesetzt. Trotz Kontrolle können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Wir möchten betonen, dass der Einsatz von KI als unterstützendes Werkzeug dient, um unseren Lesern ein qualitativ hochwertiges und inspirierendes Leseerlebnis zu bieten.

Die in diesem Buch enthaltenen Quellenverweise und Zitate wurden sorgfältig recherchiert und sinngemäß wiedergegeben. Die Interpretation und Darstellung der zitierten Inhalte spiegelt die Auffassung des Autors wider und muss nicht zwangsläufig mit der Intention oder Meinung der ursprünglichen Autoren übereinstimmen. Bei sinngemäßen Zitaten wurden die Kernaussagen der Originalquellen nach bestem Wissen und Gewissen in den Kontext dieses Werkes eingebettet, können jedoch durch die Übertragung und Vereinfachung von den ursprünglichen Formulierungen und Bedeutungsnuancen abweichen. Alle verwendeten Quellen sind im Literaturverzeichnis vollständig aufgeführt und können dort im Original nachgelesen werden. Die Verantwortung für die Interpretation und kontextuelle Einbettung der zitierten Inhalte liegt beim Autor dieses Buches. Bei wissenschaftlichen Fragestellungen und Detailinformationen wird empfohlen, die Originalquellen zu konsultieren. Der Autor hat sich bemüht, komplexe wissenschaftliche Sachverhalte allgemeinverständlich darzustellen. Dabei können Vereinfachungen und Verallgemeinerungen nicht ausgeschlossen werden. Für die fachliche Richtigkeit und Vollständigkeit der vereinfachten Darstellungen kann keine Gewähr übernommen werden. Die sinngemäße Wiedergabe von Zitaten und wissenschaftlichen Erkenntnissen erfolgt gewissenhaft unter Beachtung des Zitatrechts gemäß § 51 UrhG sowie aller relevanten urheberrechtlichen Bestimmungen anderer Länder. Bei der Vereinfachung, Übertragung und gegebenenfalls Übersetzung wissenschaftlicher Inhalte in eine allgemeinverständliche Sprache können Bedeutungsnuancen und fachliche Details verloren gehen. Der Autor erhebt keinen Anspruch auf die Rechte der zitierten Werke und respektiert sämtliche Urheberrechte der Originalautoren. Sollte eine unerlaubte Nutzung festgestellt werden, bittet der Autor um Mitteilung, um entsprechende Maßnahmen zu ergreifen. Für akademische Zwecke und bei der Verwendung als wissenschaftliche Referenz wird ausdrücklich empfohlen, auf die Originalquellen zurückzugreifen. Die vereinfachte Darstellung dient ausschließlich der populärwissenschaftlichen Information.

Die in diesem Buch enthaltenen Ernährungsempfehlungen und -strategien für chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wurden sorgfältig recherchiert und geprüft. Dennoch können sie keinen Ersatz für eine individuelle Ernährungsberatung oder ärztliche Behandlung darstellen. Aufgrund der Komplexität von Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sowie individueller Unverträglichkeiten und Krankheitsverläufe können die Reaktionen auf bestimmte Lebensmittel und Ernährungsformen stark variieren. Die vorgestellten Ernährungskonzepte und Mahlzeitenpläne sind als Orientierungshilfe zu verstehen. Vor der Umsetzung der beschriebenen Ernährungsstrategien ist es zwingend erforderlich, Rücksprache mit dem behandelnden Arzt und/oder qualifizierten Ernährungsberater zu halten. Dies gilt insbesondere bei akuten Krankheitsschüben, Medikamenteneinnahme oder Begleiterkrankungen. Die medizinischen Erkenntnisse und Therapieempfehlungen im Bereich der chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen entwickeln sich ständig weiter. Die in diesem Buch enthaltenen Informationen entsprechen dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung. Alle genannten Marken- und Produktnamen unterliegen warenzeichenrechtlichem Schutz und sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber. Die verwendeten wissenschaftlichen Quellen sind im Anhang aufgeführt.

# **Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen: Der praktische Ernährungsratgeber bei CED**

## **Fundierte Strategien für Morbus Crohn und Colitis ulcerosa - Mit Anleitungen zur verträglichen Lebensmittelauswahl und Mahlzeitenplanung**

83 Quellen  
42 Diagramme  
61 Bilder  
7 Illustrationen

**Liebe Leserinnen, liebe Leser,**

von Herzen danken wir Ihnen, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Mit Ihrer Wahl haben Sie uns nicht nur Ihr Vertrauen geschenkt, sondern auch einen Teil Ihrer wertvollen Zeit. Das wissen wir sehr zu schätzen.

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen betreffen etwa 400.000 Menschen in Deutschland - mit steigender Tendenz. Die richtige Ernährung spielt bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa eine zentrale Rolle für Krankheitsverlauf und Lebensqualität. Doch welche Lebensmittel sind verträglich? Wie lassen sich Nährstoffmängel vermeiden? Und wie gelingt eine ausgewogene Ernährung trotz Einschränkungen? Dieses praxisorientierte Fachbuch bietet wissenschaftlich fundierte Strategien für den Ernährungsalltag mit CED. Von der Nährstoffversorgung im akuten Schub bis zur langfristigen Ernährungsanpassung werden alle relevanten Aspekte verständlich erklärt. Konkrete Anleitungen zur Lebensmittelauswahl und Mahlzeitenplanung helfen dabei, das theoretische Wissen direkt umzusetzen. Mit diesem Ratgeber gewinnen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrer Erkrankung und können Ihre Ernährung gezielt an Ihre individuellen Bedürfnisse anpassen. Nehmen Sie Ihre Ernährung jetzt selbst in die Hand - für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität mit CED.

Dieser Ratgeber bietet Ihnen verständlich aufbereitete und praxisnahe Informationen zu einem komplexen Thema. Dank selbst entwickelter digitaler Tools, die auch neuronale Netze nutzen, konnten wir umfangreiche Recherchen durchführen. Die Inhalte wurden optimal strukturiert und bis zur finalen Fassung ausgestaltet, um Ihnen einen fundierten und leicht zugänglichen Überblick zu ermöglichen. Das Ergebnis: Sie erhalten einen umfassenden Einblick und profitieren von klaren Erklärungen und anschaulichen Beispielen. Auch die visuelle Gestaltung wurde durch diese fortschrittliche Methode optimiert, damit Sie die Informationen schnell erfassen und nutzen können.

Wir bemühen uns um höchste Genauigkeit, sind aber für jeden Hinweis auf mögliche Fehler dankbar. Besuchen Sie unsere Website, um die aktuellsten Korrekturen und Ergänzungen zu diesem Buch zu finden. Diese werden auch in zukünftigen Auflagen berücksichtigt.

Wir hoffen, Sie haben viel Freude beim Lesen und entdecken Neues! Sollten Sie Anregungen, Kritik oder Fragen haben, freuen wir uns über Ihre Rückmeldung. Nur durch den aktiven Austausch mit Ihnen, den Lesern, können zukünftige Auflagen und Werke noch besser werden. Bleiben Sie neugierig!

## **Bendis Saage**

Saage Media GmbH - Team

- [www.SaageBooks.com/de](http://www.SaageBooks.com/de)
- [support@saagemedia.com](mailto:support@saagemedia.com)
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany

## Schnell zum Wissen

Für ein optimales Leseerlebnis möchten wir Sie mit den wichtigsten Merkmalen dieses Buches vertraut machen:

- **Modularer Aufbau:** Jedes Kapitel ist in sich abgeschlossen und kann unabhängig von den anderen gelesen werden.
- **Fundierte Recherche:** Alle Kapitel basieren auf gründlicher Recherche und sind mit wissenschaftlichen Quellenangaben belegt. Die in den Diagrammen dargestellten Daten dienen der besseren Visualisierung und beruhen auf Annahmen, nicht auf den in den Quellen angegebenen Daten. Eine umfassende Liste der Quellen und Bildnachweise befindet sich im Anhang.
- **Verständliche Terminologie:** Unterstrichene Fachbegriffe werden im Glossar erläutert.
- **Kapitelzusammenfassungen:** Am Ende jedes Kapitels finden Sie prägnante Zusammenfassungen, die Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Punkte geben.
- **Konkrete Handlungsempfehlungen:** Jedes Subkapitel schließt mit einer Liste konkreter Ratschläge ab, die Ihnen helfen sollen, das Gelernte in die Praxis umzusetzen.

## **Zusätzliche Bonus-Materialien auf unserer Website**

Auf unserer Website planen wir Ihnen folgende exklusive Materialien zur Verfügung zu stellen:

- Bonusinhalte und zusätzliche Kapitel
- Eine kompakte Gesamtzusammenfassung
- Eine Hörspiel Version. (In Planung)

Die Website befindet sich derzeit noch im Aufbau.



[www.SaageBooks.com/de/  
ernaehrung\\_bei\\_chronisch\\_entzuedlichen\\_darmerkrankungen-bon  
us-FQI1LL](http://www.SaageBooks.com/de/ernaehrung_bei_chronisch_entzuedlichen_darmerkrankungen-bonus-FQI1LL)

# Inhaltsverzeichnis

- 1. Grundlagen der Ernährung bei Darmerkrankungen
  - 1. 1 Nährstoffbedarf bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen
    - Proteinversorgung im akuten Schub
    - Vitaminbedarf bei Malabsorption
    - Mineralstoffversorgung bei Durchfall
  - 1. 2 Verdauungsprozesse bei Morbus Crohn
    - Aufnahmestörungen im Dünndarm
    - Verwertung von Nährstoffen
    - Energiebedarf im Krankheitsverlauf
  - 1. 3 Ernährungsbesonderheiten bei Colitis ulcerosa
    - Nahrungsmittelunverträglichkeiten
    - Verdauungsenzyme und Absorption

- 2. Lebensmittelauswahl und Zubereitung
  - 2. 1 Verträgliche Grundnahrungsmittel
    - Getreideprodukte und Alternativen
    - Eiweißreiche Lebensmittel
    - Gemüsesorten und Zubereitungsarten
  - 2. 2 Kritische Lebensmittelgruppen
    - Milchprodukte und Ersatzprodukte
    - Ballaststoffreiche Nahrungsmittel
    - Gewürze und Zusatzstoffe
  - 2. 3 Schonende Garmethoden
    - Dämpfen und Dünsten
    - Niedrigtemperaturverfahren
    - Pürieren und Passieren

- 3. Ernährungsstrategien im Krankheitsverlauf
  - 3. 1 Ernährung im akuten Schub
    - Leichtverdauliche Kostformen
    - Flüssigkeitsversorgung
    - Aufbaukost nach Schüben
  - 3. 2 Remissionsphase und Kostaufbau
    - Nahrungsaufnahme steigern
    - Lebensmittel wiedereinführen
    - Mahlzeitengestaltung
  - 3. 3 Langfristige Ernährungsanpassung
    - Bedarfsgerechte Nährstoffzufuhr
    - Ausgewogene Speisenplanung
    - Regelmäßige Mahlzeitenrhythmen

- 4. Ergänzende Ernährungsmaßnahmen
  - 4. 1 Nährstoffergänzungen
    - Vitaminpräparate gezielt einsetzen
    - Mineralstoffsubstitution
    - Spurenelemente ergänzen
  - 4. 2 Verdauungsunterstützung
    - Probiotische Kulturen
    - Pflanzliche Verdauungshilfen
    - Enzympräparate
  - 4. 3 Ernährungsprotokoll führen
    - Symptomtagebuch anlegen
    - Verträglichkeiten dokumentieren
    - Ernährungsmuster erkennen

- 5. Praktische Alltagsgestaltung
  - 5. 1 Mahlzeitenvorbereitung
    - Vorratshaltung organisieren
    - Portionsgrößen anpassen
    - Zeitmanagement optimieren
  - 5. 2 Außer-Haus-Verpflegung
    - Restaurantbesuche planen
    - Mittagessen am Arbeitsplatz
    - Reiseverpflegung
  - 5. 3 Soziale Aspekte
    - Feste und Feiern
    - Ernährung in Gemeinschaft
- Quellen
- Bild-Quellen

# 1. Grundlagen der Ernährung bei Darmerkrankungen



Wie beeinflusst unsere Ernährung den Verlauf chronisch-entzündlicher Darmerkrankungen? Der Darm als zentrales Verdauungsorgan reagiert besonders sensibel auf die Zusammensetzung unserer Nahrung und deren Verarbeitung im Körper. Menschen mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa stehen dabei vor besonderen Herausforderungen bei der täglichen Nahrungsauswahl. Die richtige Ernährung kann nicht nur Beschwerden lindern, sondern auch die Lebensqualität deutlich verbessern. In diesem Kapitel entdecken Sie die grundlegenden Zusammenhänge zwischen Ernährung und Darmgesundheit - Wissen, das den Umgang mit der Erkrankung nachhaltig verändern kann.



## 1. 1 Nährstoffbedarf bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen



hronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) stellen besondere Anforderungen an die Ernährung. Entzündungen, Malabsorption und Durchfall beeinflussen den Bedarf an Makro- und Mikronährstoffen. Eine unzureichende Versorgung kann den Krankheitsverlauf negativ beeinflussen und zu Mängelscheinungen führen. Dieser Abschnitt beleuchtet die spezifischen Nährstoffbedürfnisse bei CED und die Herausforderungen einer optimalen Nährstoffversorgung. Er behandelt die Bedeutung von Protein, Vitaminen und Mineralstoffen, insbesondere in Akutschüben und bei Malabsorption. Lesen Sie weiter, um die Grundlagen einer bedarfsgerechten Ernährung bei CED zu verstehen und Ihre Lebensqualität positiv zu beeinflussen.

*Bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen ist aufgrund von Entzündung, Malabsorption und Durchfall ein erhöhter Bedarf an Protein, Vitaminen und Mineralstoffen gegeben, der regelmäßig kontrolliert und durch eine angepasste Ernährung oder Supplementierung ausgeglichen werden sollte.*

## Proteinversorgung im akuten Schub



Im akuten Schub einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung (CED) steigt der Proteinbedarf.

[s1] Dieser erhöhte Bedarf resultiert aus dem entzündlichen Prozess und dem damit verbundenen Verlust von Proteinen über den Darm. Eine ausreichende Proteinzufuhr ist in dieser Phase wichtig, um den Heilungsprozess zu unterstützen und den Verlust von Muskelmasse zu minimieren. Besonders wichtig ist die Proteinzufuhr, wenn die orale Nahrungsaufnahme eingeschränkt ist. So kann beispielsweise bei starken Schmerzen oder Durchfällen die Aufnahme von fester Nahrung schwierig sein. In solchen Fällen können orale Nahrungsergänzungsmittel eine sinnvolle Ergänzung darstellen, um den erhöhten Proteinbedarf zu decken.

[s1] Die enterale Ernährung, also die Zufuhr von Nährstoffen über eine Sonde direkt in den Magen oder Dünndarm, kann eine weitere Option sein, insbesondere wenn die orale Nahrungsaufnahme nicht ausreicht oder nicht möglich ist. [s1] [s2] Auch die parenterale Ernährung, bei der die Nährstoffe direkt über die Vene verabreicht werden, kann in Betracht gezogen werden, um die Nährstoffversorgung sicherzustellen. [s1] [s2] Die Entscheidung, welche Ernährungsform im individuellen Fall am besten geeignet ist, sollte in



*Hülsenfrüchte* <sup>[i1]</sup>



*Joghurt* <sup>[i2]</sup>

Absprache mit dem behandelnden Arzt oder einem spezialisierten Ernährungsteam getroffen werden. [s1] Insbesondere bei Colitis ulcerosa ist auf eine ausgewogene Proteinzufuhr aus verschiedenen Quellen zu achten. Fisch, mageres Geflügel, fermentierte Milchprodukte und Eier liefern hochwertiges Protein und können in den Speiseplan integriert werden. [s3] Rotes und verarbeitetes Fleisch sollte hingegen reduziert werden, da es die Darmschleimhaut zusätzlich reizen kann. [s3] Pflanzliche Proteine aus Hülsenfrüchten sind ebenfalls eine Option, sollten aber gut zubereitet werden, um die Verdaulichkeit zu verbessern. [s3] Fermentierte Milchprodukte wie Joghurt können sich positiv auf die Darmflora auswirken. [s3]



*Magen* [i3]

## Gut zu wissen

### **Akuter Schub**

Eine Phase akuter Entzündung im Darm, die mit Symptomen wie Bauchschmerzen, Durchfall und Gewichtsverlust einhergehen kann. In dieser Phase ist der Nährstoffbedarf oft erhöht.

### **Chronisch-entzündliche Darmerkrankung**

CED umfasst Erkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa, die durch chronische Entzündungen im Verdauungstrakt gekennzeichnet sind und zu Nährstoffverlusten führen können.

### **Fermentierte Milchprodukte**

Milchprodukte, die durch Fermentation mit Bakterienkulturen hergestellt werden, wie z. B. Joghurt. Sie können positive Auswirkungen auf die Darmflora haben.

### **Orale Nahrungsergänzungsmittel**

Nahrungsergänzungsmittel, die oral eingenommen werden, um den Bedarf an bestimmten Nährstoffen zu decken, die möglicherweise aufgrund der CED nicht ausreichend über die Nahrung aufgenommen werden.