



**HOME CARE**  
ERNÄHRUNGSTEAM GMBH

## Ernährungsempfehlungen

---

### bei chronischen Darmerkrankungen

z.B.

Reizdarmsyndrom

Morbus Crohn,

Colitis ulcerosa

Zöliakie

Histaminintoleranz

**Für eine individuelle Ernährungsberatung stehen wir gerne für Sie zur Verfügung.**

# 1. Reizdarmsyndrom (Irritables Kolon)

Meiden von Lebensmitteln, welche die Symptomatik auslösen oder verstärken (vor allem Kaffee, rohes Obst, gebratene Speisen, alkoholische Getränke, Milch, scharfe Gewürze). „Allergenarme Diät“ (siehe Anlage).

## 2. Morbus Crohn

bei Funktionsverlust des terminalen Ileums: Substitution von Vitamin B 12

+++ im akuten Schub: ballaststofffreie und laktosefreie Trinknahrung, einschleichend dosieren - am 1. Tag 300 - 500ml schluckweise trinken  
evtl. Zinksubstitution

+++ nach Abklingen der Symptome: Kostaufbau in 4 Stufen

1. Stufe: Tee, Zwieback, Weißbrot, Haferschleim mit Wasser

1. Stufe: zusätzlich Brötchen, Konfitüre, Honig, gekochtes Gemüse/Obst, evtl. passiert, Kartoffeln/Reis oder Nudeln

2. Stufe: zusätzlich: mageres Fleisch, Milch, Milchprodukte, Fisch, Geflügel, Wurst oder Käse

3. Stufe: zusätzlich: Butter/ Margarine Übergang zur leichten Vollkost

Wechsel zur nächsten Stufe, wenn die bestehende gut vertragen wird, bei Verschlechterung der Symptome Rückschritt in vorherige Stufe

## 3. Colitis Ulcerosa

Leichte Vollkost, Vermeidung individueller Nahrungsmittelintoleranzen

## 4. Zöliakie (einheimische Sprue)

Vermeiden von Glutenthaltigen Lebensmitteln, kein Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer, keine Fertigprodukte (Soßen, Gewürzmischungen, Pizza, Fertiggerichte)

Brot aus Mais, Reis, Esskastanien

Zu Beginn der Ernährungstherapie: Vermeidung von Milchzucker (Laktose), Fettzufuhr reduzieren, evtl. Austausch durch MCT-Fette,

Oxalsäurehaltige Obst- und Gemüsesorten meiden (z.B. Bohnen, Rhabarber, Erdbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren)

## 5. Allergenarme Diät

Weitgehender Verzicht auf Lebensmittelzusatzstoffe ( z.B. Süßstoffe, Konservierungsstoffen, Geschmacksverstärker, etc.)

Nahrungsmittel mit einem hohen Gehalt an biogenen Aminen (Histamin) meiden  
Vorsicht: Die Schwankungsbreite des Histamingehaltes in Nahrungsmitteln ist sehr hoch (Wein, Käse = 0,4 - 250 mg / 100g) abhängig von Frische, Reife und Sorte des Nahrungsmittels.

Tipps für die Ernährung:

- Lebensmittel so frisch wie möglich verzehren.
- Frische Lebensmittel mit relativ hohem Gehalt an biogenen Aminen einschränken, wie Banane, Tomate, Spinat.
- Kochen, Backen oder Einfrieren ändert den Gehalt an biogenen Aminen im Lebensmittel nicht!
- Verzicht auf gereifte Lebensmittel wie Sauerkraut.
- Fischarten wie Makrele, Sardelle, Hering und Thunfisch einschränken/meiden.
- Frischen oder tiefgekühlten Fisch gegenüber geräuchertem, getrocknetem oder gesalzenem vorziehen. Fisch vor der Zubereitung wässern, da Histamin wasserlöslich ist.
- Weißwein statt Rotwein nutzen, besonders hohe Werte hat französischer Rotwein, Chianti und Muskat. Spätlesen enthalten mehr biogene Amine als Kabinettweine.
- Streichkäse und Butterkäse anstelle von Hartkäse verwenden.
- Jungen Käse gegenüber altem, lange gereiftem Käse vorziehen. Der höchste Gehalt an biogenen Aminen befindet sich im Rindenbereich.
- Kochwurst (Leberwurst) anstelle von Rohwurst (Salami) und Schinken verzehren.
- Verzehr von Schokolade einschränken / meiden.

Allgemeine Tipps:

Eine „gesunde“ Ernährung ist gut, aber eine extreme „Vollwertkost“ belastet Ihren Darm zusätzlich, also

- fettreiche Lebensmittel einschränken
- Graubrot ist besser als Vollkornbrot
- Obst und Salat in kleinen Portionen nehmen
- Lebensmittel lieber dünsten als braten