



Mit leckeren  
Rezepten

# Besser essen

bei chronisch-entzündlichen  
Darmerkrankungen

Ein Ernährungsratgeber plus Rezeptheft

# Inhalt

Der Mensch ist, was er isst .....	4
Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen – Morbus Crohn und Colitis ulcerosa .....	6
Tipps zur besseren Verträglichkeit .....	8
Mahlzeiten im Blick .....	10
Verträgliche Lebensmittel .....	12
Trinken .....	14
Fette darmverträglich aufnehmen .....	16
Wichtige Vitamine und Mineralstoffe .....	18
Zubereitung .....	22
Hilfe und Austausch .....	25
Therapiebegleitung von Anfang an .....	26

## **Zu dieser Broschüre gehören auch:**

Rezeptheft

Poster: Die grüne Kraft der Kräuter

# Der Mensch ist, was er isst



## Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten diese Broschüre in der Hand, da Sie an einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung wie z.B. Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa leiden und gerne mehr über eine verträgliche Ernährung erfahren möchten.

Vielleicht hat Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen Schonkost empfohlen. Aber was ist das eigentlich? Darf ich ab jetzt nur Haferschleim essen und Tee trinken? Keine Angst, diese Sorge können wir Ihnen schon zu Beginn dieser Broschüre nehmen.

„Unsere Nahrungsmittel sollen unsere Heilmittel sein“, sagte schon der griechische Arzt Hippokrates von Kos (ca. 460 bis 370 v. Chr.). Mit den richtigen Lebensmitteln

und der passenden Zubereitung kann man den Verlauf vieler Erkrankungen, auch den Verlauf chronisch-entzündlicher Darmerkrankungen, positiv beeinflussen.

In dieser Broschüre erfahren Sie, mit welchen Lebensmitteln und Zubereitungsarten Sie Ihren Darm schonen können, welche Lebensmittel wichtige Mineralien und Vitamine enthalten und wie z.B. Kräuter Ihren Krankheitsverlauf positiv beeinflussen können.

Geben Sie sich aufgrund Ihrer Erkrankung nicht geschlagen. Auch mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung kann man genussvoll essen und sich trotzdem gesund ernähren. Unsere Broschüre hilft Ihnen dabei mit Tipps und Anregungen.

## Ausgewogen essen mit Dr. med. Kathrin Hausleiter

- Ärztin für Ernährungsmedizin, Ludwig-Maximilians-Universität München
- Pädagogisch-psychologische Fortbildung für Ernährungsmediziner:innen sowie Zusatzqualifikation „Gesundheitsförderung und Prävention“
- Gründung einer Praxis für Ernährungsmedizin in München sowie Autorin dieser Broschüre





# Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen – **Morbus Crohn und Colitis ulcerosa**

## **Wenn der Darm dauerhaft entzündet ist**

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sind zwei chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, die unterschiedliche Abschnitte und Schichten des Darmes betreffen.

Der Morbus Crohn kann in allen Teilen des Verdauungstraktes auftreten, zeigt sich aber am häufigsten im Übergang von Dünn- zu Dickdarm. Beim Morbus Crohn entzünden sich nicht nur die inneren oberflächlichen Schichten der Darmschleimhaut wie bei der Colitis ulcerosa, sondern auch tiefere Schichten. Die Krankheit verläuft in Schüben, sodass es auch immer wieder beschwerdefreie Intervalle gibt.

Die Colitis ulcerosa ist im Gegensatz zum Morbus Crohn auf den Dickdarm beschränkt und betrifft nur die oberste Schicht der Darm-

schleimhaut. Im Verlauf dieser Erkrankung kann es durch die Ablösung dieser Schleimhautschicht zu blutigen Durchfällen kommen. Auch diese Erkrankung verläuft schubweise.

## **Auf den Bauch hören**

Bei den immer wieder auftretenden Entzündungen kommt es zu Durchfällen, Blähungen und Bauchschmerzen. Langfristig kann sowohl der Flüssigkeitsverlust der Durchfälle als auch die verhinderte Nährstoffaufnahme durch die entzündlich verdickte Darmwand zu einem Mangel an Vitaminen, Mineralien und anderen Nährstoffen führen.

Das muss aber nicht sein. Unsere Broschüre hilft Ihnen, sich ausgewogen und gesund zu ernähren und dabei deutlich seltener unter Beschwerden zu leiden.



Stock-Bild. Mit Model gestellt.

## Tipps zur besseren Verträglichkeit

Bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen stellt die Ernährung oft eine Herausforderung dar. Viele stellen sich die Frage, was sie jetzt noch ohne Beschwerden essen können.

Tatsächlich ist das individuell sehr unterschiedlich. Es gibt keine explizit empfohlene Diät, die bei einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung passend ist. Sie müssen für sich selbst heraus-

finden, welche Lebensmittel Sie gut vertragen und auf welche Ihr Darm mit Beschwerden reagiert. Alle Lebensmittel sind erlaubt, solange sie Ihnen bekommen! Welche Nahrungsmittel bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen oftmals gut vertragen werden und welche Sie in der Regel besser vermeiden sollten, erfahren Sie auf Seite 13.

### Anregungen für mehr Wohlgefühl nach dem Essen

- ✓ Trinken Sie über den ganzen Tag verteilt ausreichend, am besten 1,5 bis 2 Liter pro Tag. Wählen Sie leicht bekömmliche Getränke wie z. B. Wasser, verdünnte und für Sie verträgliche Obst- und Gemüsesäfte oder Kräutertees, die auch gekühlt gut schmecken. Falls Sie derzeit unter Durchfällen leiden, erhöhen Sie Ihre Trinkmenge bitte auf bis zu 3 Liter pro Tag.
- ✓ Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeit und essen Sie nicht, während Sie gleichzeitig fernsehen oder am Computer sitzen.
- ✓ Vollkornprodukte enthalten mehr Ballaststoffe und Mineralien als raffiniertes Mehl, was

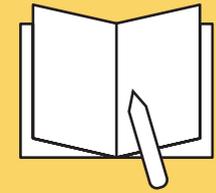
Ihrem Darm guttut. Bitte verwenden Sie nur leicht verdauliche Produkte aus gemahlenem Mehl – vermeiden Sie unbedingt Körner.

- ✓ Essen Sie 3 kleinere Hauptmahlzeiten und 2 bis 3 Zwischenmahlzeiten pro Tag.
- ✓ Vermeiden Sie schwer Verdauliches wie rohes Gemüse, Salate und Hülsenfrüchte.
- ✓ Verwenden Sie Fett sparsam und essen Sie weniger fettreiche Nahrungsmittel. Fett ist für einen entzündeten Darm sehr schwer zu verarbeiten.
- ✓ Denken Sie daran: Das Auge isst mit. Decken Sie den Tisch liebevoll mit Servietten und Kerzen und richten Sie Ihr Essen auf dem Teller ansprechend an.
- ✓ Kauen Sie jeden Bissen ungefähr 20-mal. Dadurch wird ein wichtiges Enzym im Speichel aktiviert, sodass die Verdauung schon im Mund beginnen kann.
- ✓ Versuchen Sie jedes einzelne Lebensmittel zu schmecken. Das kann sehr spannend sein.



Stock-Bild. Mit Model gestellt.

## Mahlzeiten im Blick



### Lernen Sie Ihren Körper kennen

Ganz gleich, an welcher chronischen Darmerkrankung Sie leiden: Es ist ratsam, ein Tagebuch zu führen. Dadurch können Sie besser einschätzen, welche Nahrungsmittel Ihnen gut oder weniger gut bekommen.

Schreiben Sie auf, was Sie in welcher Menge gegessen oder getrunken haben – egal, ob es Auswirkungen auf Ihre Verdauung hatte. Denn manchmal wird etwas in kleinen Mengen gut vertragen, das in größeren Mengen genossen aber Beschwerden verursacht.

Durch diese Selbstbeobachtung lernen Sie Ihren Körper bald so gut kennen, dass Sie genau wissen, was

Ihnen bekommt und wo Probleme zu erwarten sind. Besprechen Sie diese Ergebnisse mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder bei der nächsten Ernährungsberatung.

Sie sollten das Tagebuch langfristig im Blick behalten und, speziell wenn Sie etwas Neues ausprobieren, die Details dazu notieren.

Wenn Sie auf Lebensmittel, die Ihnen nicht bekommen, konsequent verzichten, werden Ihre Beschwerden nachlassen und Sie können Ihre Mahlzeiten sorgenfrei genießen.

So werden Sie zur Ernährungsexpertin bzw. zum Ernährungsexperten in eigener Sache.



# Verträgliche Lebensmittel

## Am besten ausprobieren

Pauschale Empfehlungen für eine Ernährung bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen sind leider nicht möglich. Ihre Ernährung sollte an das Stadium der Erkrankung, die Verträglichkeit der einzelnen Lebensmittel und die individuellen Vorlieben angepasst werden. Bitte sehen Sie diese Tabelle daher nur als Empfehlung an. Falls Sie Ihre Lieblingszutat nicht finden, sie aber bisher gut vertragen haben, dann können Sie diese auch weiterhin essen. Entscheidend ist und bleibt: Sie dürfen essen, was Sie vertragen.

## Unsere Empfehlungen zur Orientierung:

### Gut verträglich

Stilles Wasser, Kräutertee, Pfirsich-, Bananen-, Aprikosen- und Karottensaft



Magere Fischarten (z. B. Zander, Dorsch, Kabeljau), mageres Fleisch von Huhn, Pute, Rind, Kalb



Karotten, Zucchini, junger Kohlrabi, Spinat, Kürbis, Süßkartoffeln, grüne Bohnen (Stangenbohnen), junge frische Erbsen



Fein gemahlene Getreide, feine Haferflocken, Reis, Grieß, Nudeln



Püree, Salzkartoffeln, Pellkartoffeln



Reife Obstsorten, Kompott, Banane, Apfel, Birne, Beeren



Milch, Joghurt, Quark, milde und wenig gereifte Käsesorten (z. B. junger Gouda, junger Camembert, Frischkäse, Mozzarella)



### Bitte vermeiden

Alkohol, Kaffee, Fruchttete, Getränke mit Kohlensäure, säurehaltige Säfte

Geräucherter Fisch, fette Fischarten (z. B. Lachs, Aal, Makrele), geräuchertes oder paniertes Fleisch, fettes Fleisch (Schwein, Gans, Ente)

Rohes Gemüse und Salate, Kohlsorten, Hülsenfrüchte, Paprika, Zwiebel, Pilze

Grobes Korn

Bratkartoffeln, Pommes frites, Kartoffelpuffer

Unreifes Obst, Steinobst (z. B. Kirschen, Pflaumen), Trockenobst

Schimmelkäse, fettreiche Milchprodukte (z. B. saure Sahne, Crème fraîche), lange gereifte Käsesorten



## Trinken

Da unser Körper zu 70% aus Wasser besteht, ist es wichtig, ausreichend zu trinken. Gesunde Erwachsene brauchen täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser. Bei Durchfällen, die bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen auftreten können und bei denen der Körper zusätzlich Flüssigkeit verliert, sollten Sie Ihre Trinkmenge auf ca. 3 Liter täglich erhöhen.

Gut verträgliche Getränke sind stilles Wasser, Kräutertees und stark

verdünnter Birnen-, Pfirsich- oder Bananensaft. Am besten mischen Sie einen Teil Saft mit 3 Teilen Wasser.

Was Sie vermeiden sollten, sind kohlenstoffhaltige Getränke, wie Sodawasser und Softdrinks, da die Kohlensäure bei einem empfindlichen Magen sehr leicht zu Sodbrennen führen kann. Auch säurehaltige Säfte wie z. B. Orangen-, Grapefruit- oder Sauerkrautsaft können die Magenschleimhaut angreifen und zu Unwohlsein führen.



### Rezept für Kräutertee

Lassen Sie sich aus folgenden gut verträglichen Kräutern in der Apotheke einen Tee nach Ihrem Geschmack mischen: Kamille, Pfefferminze, Melisse, Anis, Kümmel, Fenchel.

Geben Sie 1 bis 2 Teelöffel der Mischung in ein Teesieb, übergießen Sie es mit 250 ml heißem Wasser und lassen Sie den Tee 8 bis 10 Minuten ziehen. Bei Bedarf süßen Sie den Tee mit etwas Honig oder Dattelsirup. Im Sommer können Sie diesen Tee auch gekühlt mit ein paar Scheiben Limette als Eistee genießen.

### Weniger ist oft mehr

Kaffee und schwarzer Tee gelten ebenfalls als Reizauslöser und können die Darmperistaltik verstärken sowie zu mehr Beschwerden führen.

### Süße Versuchung

Verwenden Sie Zucker und Zuckersubstitut wie ein Gewürz – sparsam und dosiert. Der reine Haushaltszucker, der in Fertiggerichten, Süßwaren und Limonaden steckt, gibt unserem Körper nur Kohlenhydrate. Das versorgt Sie zwar kurzfristig mit Energie, liefert aber keine Vitamine und Mineralstoffe.

Vermeiden Sie bitte auch Süßstoffe, da diese auch ohne Darmerkrankung schon in kleineren Mengen zu Blähungen und Durchfällen führen können. Es ist daher sehr wahrscheinlich, dass sie Ihre Beschwerden verstärken würden.

Eine gute Alternative zum Süßen sind Zuckersubstitute wie z. B. Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft und Dattelsirup. Sie beinhalten Vitamine und Mineralstoffe, die der Körper für verschiedene Stoffwechselforgänge verwenden kann.

# Fette darm- verträglich aufnehmen



## Warum der Körper Fett braucht

Fette gehören mit Eiweiß und Kohlenhydraten zu den drei Hauptnährstoffen: Sie liefern Energie, speichern Energie, halten warm und sind Schutzpolster. Außerdem sind sie ein wichtiger Zellbestandteil.

Die gesunden Omega-3-Fettsäuren sind bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen besonders nützlich. Sie wirken antientzündlich und können somit die beschwerdefreie Zeit verlängern. Bitte besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob und in welcher Form Sie Omega-3-Fettsäuren ergänzend zur normalen Ernährung zu sich nehmen sollten. Auf jeden Fall ist es ratsam, zweimal pro Woche fetten Fisch (z. B. Lachs oder Makrele) zu essen, da dieser reich an Omega-3-Fettsäuren ist.

## Erschwerte Fettaufnahme

Bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen kommt es häufig vor, dass Fette nicht oder nur unzureichend aufgenommen werden können. Während im gesunden

Darm die Gallensäuren das Fett zu kleinsten, resorbierbaren Tröpfchen emulgieren, ist die Aufnahme bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen erschwert: aufgrund operativ entfernter Darmabschnitte oder entzündlich verdickter Darmwände. Die Gallen- und Fettsäuren können dann nicht resorbiert werden, gelangen in den Dickdarm und werden abschließend als sogenannter Fettstuhl ausgeschieden.

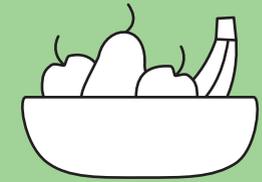
## Fette als Chance

Tritt vermehrt Fettstuhl auf, sollten Sie mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder mit Ihrer Ernährungsberatung besprechen, ob ein Teil der Nahrungsfette durch leichter verdauliche mittelkettige Fette (MCT-Fette) ersetzt werden sollte.

Mittelkettige Fette sind besser im Darm löslich und brauchen zur Aufnahme keine Gallensäuren. Sie sind im Handel als Margarine, Öle (z. B. Kokosöl) und in speziellen Lebensmitteln erhältlich. Wichtig ist eine langsame Umstellung auf mittelkettige Fettsäuren, da es sonst zu Übelkeit und Durchfällen kommen kann.



# Wichtige Vitamine und Mineralstoffe



## Mangelercheinungen vorbeugen

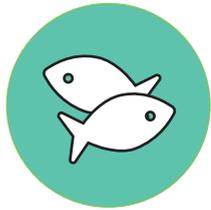
Eine Mangelernährung, die zu einer Unterversorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen führt, ist bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen ein häufig auftretendes Problem. Dafür gibt es mehrere Gründe:

- ✓ Patientinnen und Patienten mit Magen- und Darmbeschwerden wie z. B. Übelkeit und Erbrechen essen weniger.
- ✓ Der entzündete Darm kann durch die verdickte Schleimhaut schlechter Nährstoffe und Vitamine aufnehmen.
- ✓ Bei Durchfällen werden Vitamine und Nährstoffe unresorbiert ausgeschieden.
- ✓ Im „akuten Schub“ befindet sich der Körper in einer Stresssituation, in der er mehr Energie und Nährstoffe verbraucht.

Die Vorbeugung eines Nährstoffmangels ist deshalb ein wichtiger Faktor in der Behandlung chronisch-entzündlicher Darmerkrankungen. Auf der nächsten Seite finden Sie viele Hinweise zu wichtigen Nährstoffen und ihrem natürlichen Vorkommen.

**Vitamin A** ist wichtig für unsere Sehkraft, die Wundheilung und die Immunabwehr an Haut und Schleimhaut. Vitamin A ist ein fettlösliches Vitamin, das nur mit Fett vom Körper aufgenommen und verarbeitet werden kann.

Ein Vitamin-A-Mangel tritt bei einer gestörten Fettverdauung auf. Diese kommt bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen häufig vor. Vitamin A finden Sie in Butter, Käse, Thunfisch und gelb-rotem Obst und Gemüse (z. B. Karotte, Aprikose).



**Vitamin D** wird auch das „Sonnenvitamin“ genannt. Es spielt eine bedeutende Rolle in unserem Knochenstoffwechsel. Ein Mangel kann zu Knochenschwund (Osteoporose) führen. Da Vitamin D ein fettlösliches Vitamin ist, kann es bei Störungen der Fettverdauung zu einem Mangel kommen. Vitamin D ist zwar in Leber und Hering enthalten, kann aber auch bei gesunden Menschen nicht in ausreichender Menge über die Ernährung aufgenommen werden. Deshalb

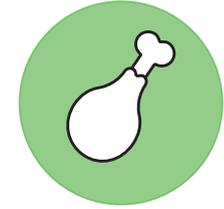
bildet unser Körper das Vitamin bei Sonneneinstrahlung einfach selbst. Also: jeden Tag einmal raus an die frische Luft!

**Kalzium** befindet sich vor allem in unseren Knochen. Es ist aber ebenso für andere Funktionen wie z. B. die Skelettmuskel- und Herzmuskelfunktion essenziell. Mangelzustände äußern sich durch Osteoporose und Muskelkrämpfe. Bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen kommt es durch unterschiedliche Ursachen zu einem Mangel: einerseits durch die Störung der Fettverdauung oder bei Durchfällen, andererseits durch die längere Einnahme von Kortison, das die Kalziumaufnahme hemmt. Es ist durchaus sinnvoll, bei einer längeren Kortisontherapie zusätzlich zur Ernährung Kalzium zu substituieren. Bitte besprechen Sie dies mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Kalzium findet sich in Milch und Milchprodukten, aber auch in einigen Gemüsesorten wie z. B. Brokkoli, Fenchel und Lauch. Bei einem Kalziummangel sollten Sie auf kalziumreiches Mineralwasser umsteigen.



**Eisen** ist ein wichtiger Bestandteil des roten Blutfarbstoffs und für den Transport des Sauerstoffs im Blut verantwortlich. Einen Eisenmangel erkennt man durch Müdigkeit, erhöhte Infektanfälligkeit und Blutarmut. Bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen entsteht der Mangel oft durch eine verschlechterte Aufnahme im Dünndarm, aber auch durch mögliche Blutungen im Darm. Eisenhaltig sind vor allem Vollkorn, Fleisch, Haferflocken, Eier und Geflügel. Vitamin C (Orangen- oder Zitronensaft) verbessert zusätzlich die Eisenversorgung.

**Vitamin B12** spielt bei der Bildung roter Blutkörperchen und der Zellteilung eine wichtige Rolle. Ein Vitamin-B12-Mangel äußert sich oftmals durch Blutarmut (Anämie). Gerade bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen entsteht durch die Entzündung des Dünndarmendes oft ein Mangel an B12. Folgende Lebensmittel enthalten viel Vitamin B12: Fleisch, Fisch, Eier, Quark, Joghurt. In pflanzlichen Lebensmitteln ist Vitamin B12 nur in Spuren vorhanden. Bei einer vegetarischen oder veganen Ernährung sollte man deswegen nach Rücksprache mit der Ärztin oder dem Arzt Vitamin B12 substituieren.



**Zink** ist ein wichtiges Spurenelement, das im Körper an vielen Stoffwechselfvorgängen beteiligt ist. Da es eine bedeutende Rolle für unser Immunsystem spielt, kann ein Mangel zu einer erhöhten Infektanfälligkeit führen.

Bei einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung wird Zink durch die Verdickung der Darmschleimhaut nicht gut aufgenommen. Auch eine Kortisonbehandlung kann einen Zinkmangel verursachen. Deshalb ist eine ausreichende Zufuhr von Zink besonders wichtig, da es den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen kann, das Immunsystem stärkt und Entzündungen abschwächt. Zink ist in größeren Mengen in Fleisch, Geflügel, Eiern, Käse, Haferflocken, Nüssen und Kakao enthalten.





## Zubereitung

### Voller Geschmack voraus

Bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen ist es nicht nur wichtig, was man isst, sondern auch wie man es zubereitet. Ein entzündeter Darm verträgt beispielsweise nicht viel Fett, da er es nur schlecht verdauen kann. Sehr fettige, frittierte oder ausgebackene Speisen (z. B. Schmalzgebäck) sollten Sie deswegen vermeiden.

Beim Grillen oder sehr scharfen Anbraten entstehen oftmals Stoffe, die Magen und Darm reizen und für Sie nicht geeignet sind.

**Die gute Nachricht ist:** Es gibt einige andere Möglichkeiten, Ihr Essen schonend, verträglich und geschmackvoll zuzubereiten:



#### Kochen

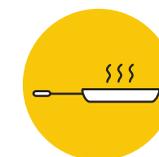
Beim Kochen werden die Zutaten in Wasser, das durchaus gewürzt oder mit Brühe versetzt sein kann, auf 100 °C erhitzt und gegart. Allerdings gehen Vitamine und Mineralstoffe durch Kochen oftmals verloren.



#### Dampfgaren

Beim Dampfgaren gart das Gemüse im Wasserdampf über einer kochenden Flüssigkeit. Hierbei bleiben Vitamine und Nährstoffe in den Lebensmitteln erhalten. Dies ist eine sehr gesunde und verträgliche Zubereitung.

Falls Sie keinen Dampfgarer besitzen, lassen sich auch mehrere Gemüsesorten kombiniert garen. So können Sie z. B. unten im Topf Kartoffeln in Wasser oder Gemüsebrühe kochen und im Sieb darüber ein anderes Gemüse dämpfen.



#### Dünsten

Gedünstet wird in einer geringen Menge Wasser oder Brühe im Topf oder in der Pfanne. Dabei bleiben Vitamine und Mineralstoffe erhalten bzw. befinden sich in der geringen Menge Flüssigkeit, die beim Dünsten verwendet wird oder entsteht. Deswegen sollte man die Flüssigkeit danach nicht wegschütten, sondern z. B. als Sauce weiterverwenden.



## Zubereitung im Bratschlauch

Zur Zubereitung im Bratschlauch füllt man zuerst das Gemüse hinein. Je nach Wunsch können Sie Fleisch oder Fisch auf das Gemüse legen. Dann wird der Bratschlauch fest verschlossen und das Essen im Ofen gegart. Gemüse und Fleisch

bzw. Fisch schmoren somit im eigenen Saft, während Vitamine und Nährstoffe erhalten bleiben. Wenn Sie zum Essen dann jeder Person am Tisch ein eigenes Päckchen servieren, ist das auch noch ein echter Hingucker. Falls Sie keinen Bratschlauch zu Hause haben, können Sie auch Alufolie verwenden.

# Hilfe und Austausch

Mit Ihrer Erkrankung sind Sie nicht allein. Es gibt eine Vielzahl an Vereinigungen, die Ihnen neben Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt bei Fragen weiterhelfen und Sie beraten können.

## **DCCV e. V. Deutsche Morbus Crohn/ Colitis ulcerosa Vereinigung**

Der Selbsthilfverband hilft Menschen mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung, schwierige Lebenssituationen zu bewältigen.

[www.dccv.de](http://www.dccv.de)

## **Gastro-Liga e. V.**

Die Gastro-Liga setzt sich für die Behandlung und Prävention von u. a. Erkrankungen des Ernährungstraktes ein.

[www.gastro-liga.de](http://www.gastro-liga.de)

## **Kompetenznetz Darmerkrankungen**

Der Verbund von Ärztinnen, Ärzten, Fachleuten aus der Wissenschaft, Fachkliniken, universitären Instituten und der Wirtschaft beschäftigt sich ausschließlich mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.

[www.kompetenznetz-darmerkrankungen.de](http://www.kompetenznetz-darmerkrankungen.de)



# Therapiebegleitung von Anfang an



Amgen bietet mit AmgenCare ein sehr **umfangreiches und kostenfreies** Therapiebegleitprogramm an, denn chronische Erkrankungen sind eine Herausforderung für Körper und Seele. Es ist beruhigend zu wissen, dass viele gute Arzneimittel zur Verfügung stehen und Betroffene gleichzeitig ihre Fragen, Sorgen und Nöte teilen können. Dieser ganzheitliche Ansatz liegt Amgen am Herzen.

<b>Ernährungsberatung</b>	<b>Servicehotline</b>	<b>Reisen</b>
<b>AmgenCare-Website</b>	<b>Ihre persönliche Gesundheitsberatung</b>	<b>Informationen zu Erkrankungen</b>
<b>Stressbewältigung</b>	<b>Informationen zum Sozialrecht</b>	<b>Raucherentwöhnung</b>

Diese Materialien und mehr finden Sie unter:  
**[www.amgencare.de/servicematerial](http://www.amgencare.de/servicematerial)**



Das Besondere an AmgenCare ist, dass Ihnen damit Ihre persönliche Gesundheitsberatung zur Verfügung steht, die sich ganz flexibel auf Ihre Bedürfnisse einstellt. AmgenCare begleitet Sie individuell bei all Ihren Fragen rund um die Krankheitsbewältigung und die Anwendung eines Arzneimittels von Amgen.

Probieren Sie AmgenCare sehr gerne unverbindlich aus und entscheiden Sie dann, ob AmgenCare Ihnen eine hilfreiche Unterstützung sein kann.



Scannen Sie dazu den QR-Code oder rufen Sie unter der Telefonnummer 0800 118 81 18 von 8:00 bis 20:00 Uhr an.  
**Weitere Informationen unter [www.amgencare.de](http://www.amgencare.de).**

Amgen hat für AmgenCare die **Sanvartis GmbH**, einen der größten Gesundheitsdienstleister in Deutschland, gewinnen können. Amgen selbst erhält somit keine personenbezogenen Daten von Ihnen.



**Amgen GmbH**

Riesstraße 24, 80992 München

Tel.: (089) 14 90 96-0

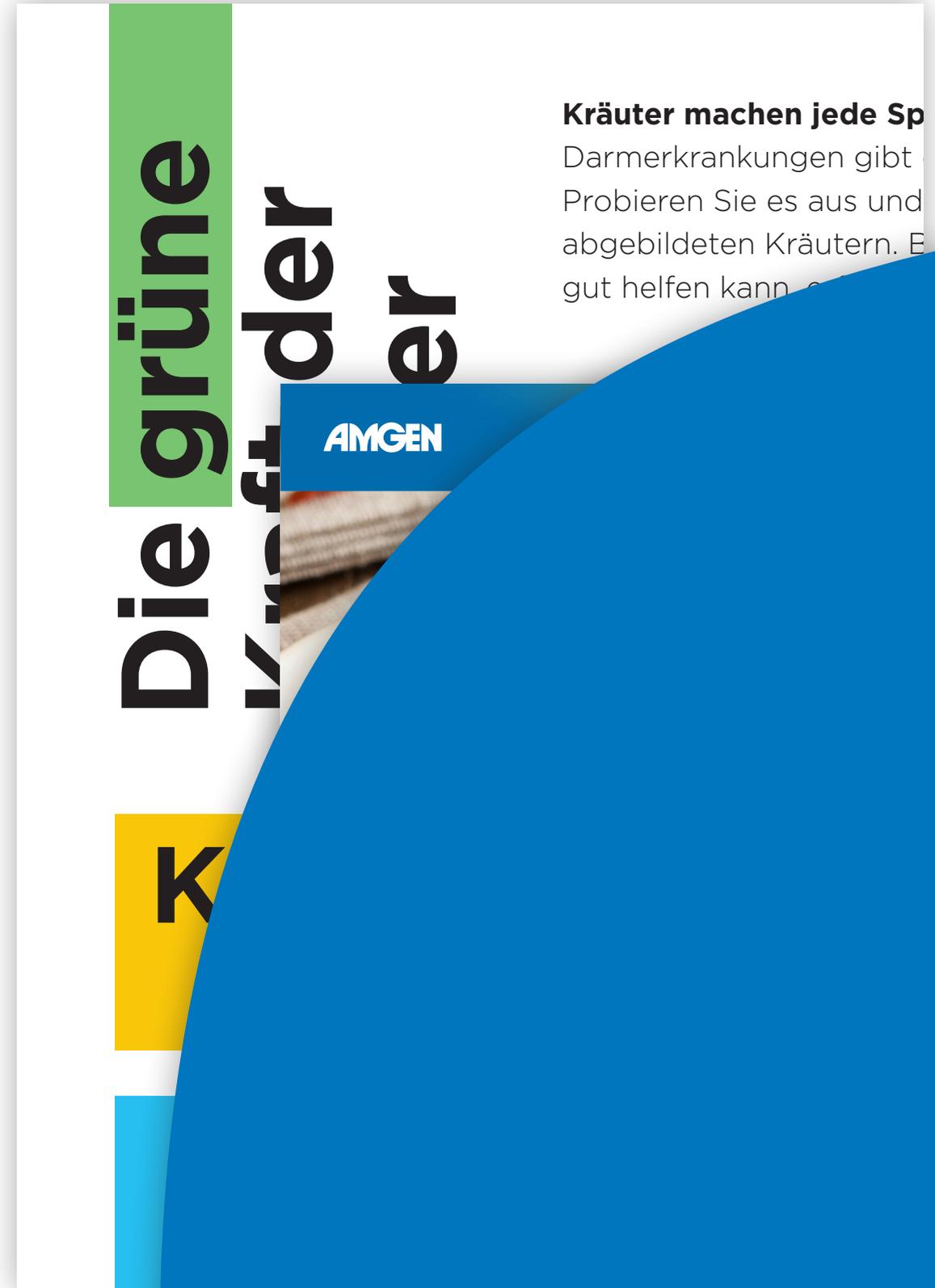
Fax: (089) 14 90 96-2000

© 2024 Amgen Inc.

Alle Rechte vorbehalten.

**MedInfo-Hotline**  
**0800 264 36 44**

Medizinisch-wissenschaftliche Produktanfragen  
Mo-Fr von 8:00 bis 18:00 Uhr oder  
online auf [medinfo.amgen.de](https://medinfo.amgen.de)





Dieses Material  
wurde auf recyceltem  
Papier gedruckt.

DEU-501-0423-80004/84704

---

**AMGEN**

Care

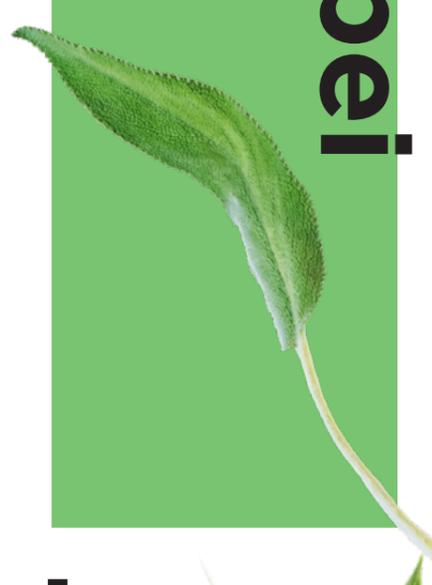
# Die grüne Kraft der Kräuter

**Kräuter machen jede Speise aromatischer.** Gerade bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen gibt es viele Sorten, die positiv auf Magen und Darm wirken. Probieren Sie es aus und würzen Sie nicht nur mit Salz, sondern auch mit den abgebildeten Kräutern. Bei welchen Symptomen welche Pflanze besonders gut helfen kann, erfahren Sie in den jeweiligen Kurzbeschreibungen.



## Pfefferminze

Übelkeit  
Blähungen  
Appetitlosigkeit  
Durchfall



## Salbei

Entzündungen  
Krämpfe



## Kamille

Sodbrennen  
Übelkeit  
Koliken  
Blähungen



## Thymian

Blähungen  
Krämpfe  
Desinfiziert und macht Fettes verträglicher



## Ingwer

Übelkeit



## Basilikum

Blähungen  
Magenbeschwerden



## Fenchel

Blähungen  
Krämpfe



## Majoran

Macht Fettes verträglicher



## Anis

Blähungen



## Dill

Blähungen  
**Nicht mitkochen,** immer erst zum Servieren dazugeben



**Rezepte für Besseresser**  
mit chronisch-entzündlichen  
Darmerkrankungen



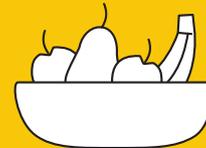
Stock-Bild. Mit Model gestellt.

## Schonkost muss nicht langweilig sein

Auch wenn Sie Ihren Magen-Darm-Trakt nun schonen wollen, heißt das nicht, dass Sie sich eintönig und langweilig ernähren müssen. Lassen Sie sich überraschen, welche geschmackvollen und gesunden Rezepte wir für Sie zusammengestellt haben!

Versuchen Sie pro Tag 5 bis 6 Mahlzeiten zu sich zu nehmen - 3 Hauptmahlzeiten und 2 bis 3 kleinere Zwischenmahlzeiten. Alle Rezepte sind für eine Person berechnet. Wenn Sie zu zweit oder mit Ihrer Familie essen möchten, müssen Sie die Mengen nur mit der Anzahl der Personen multiplizieren.

Bitte nehmen Sie sich Zeit zum Essen und kauen Sie sehr gründlich. Der Prozess der Verdauung startet, wie Sie vielleicht wissen, bereits im Mund.



# Frühstück



## Bananenporridge

### Zutaten:

- 1 große Banane
- 200 ml Wasser oder Bananensaft
- 1 TL Honig oder Reissirup
- 40 g Schmelzflocken (glutenfrei)
- Limettensaft
- Zimt oder gemahlene Vanille

### Zubereitung:

Schneiden Sie die Banane in 4 Teile. Pürieren Sie 3 Teile mit Wasser oder Saft und schneiden Sie den 4. Teil in Scheiben. Vermischen Sie das Püree mit den Schmelzflocken, dem Honig oder dem Sirup und ein paar Tropfen Limettensaft und richten Sie es mit den Bananenscheiben an. Stäuben Sie zur Dekoration noch etwas Zimt oder gemahlene Vanille darüber.

Dies ist ein sehr gesundes Frühstück, das Sie auch in den akuten Phasen Ihrer Erkrankung vertragen sollten.



## Basilikumrührei auf Toast

### Zutaten:

1-2 Eier (je nach Größe)  
2 EL kleingeschnittene Basilikumblätter  
30 g Joghurt 3,5%  
1 Scheibe Toastbrot  
20 g Butter  
Salz

### Zubereitung:

Vermischen Sie Eier, Joghurt und Basilikum gründlich. Zerlassen Sie in einer Pfanne 10 g Butter und gießen Sie die Eimasse hinein. Lassen Sie das Ei nun bei milder Hitze stocken und schieben Sie es immer wieder mit dem Pfannenwender zusammen. Würzen Sie das Rührei nach Ihrem Geschmack.

Toasten Sie das Toastbrot, bestreichen Sie es mit der restlichen Butter und legen Sie das Rührei darauf. Garnieren Sie Ihr Frühstück mit einem Basilikumblatt. Guten Appetit!



## Mittagessen / Abendessen



## Kartoffelsuppe mit Gemüse und Croutons

### Zutaten:

250 g mehlig Kartoffeln  
1 EL Öl  
1 Karotte  
½ Zucchini  
300 ml Gemüsebrühe  
50 ml Sahne  
Kurkuma/Muskat  
Salz  
1 Scheibe Toastbrot  
20 g Butter  
Kresse zum Dekorieren

### Zubereitung:

Schälen und würfeln Sie die Kartoffeln und die Karotte. Schneiden Sie die Zucchini und das Toastbrot in kleine Würfel. Erhitzen Sie das Öl in einem Topf und rösten Sie die Kartoffeln und Karotte darin an. Gießen Sie die Brühe dazu und lassen Sie die Suppe bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln.

In der Zwischenzeit zerlassen Sie die Butter in einer Pfanne und rösten Zucchini- und Brotwürfel darin an, bis sie braun sind. Würzen Sie diese Mischung nach Geschmack. Geben Sie die Sahne zur Suppe und pürieren Sie diese. Schmecken Sie sie nach Geschmack mit Salz, Kurkuma und Muskat ab. Geben Sie die Suppe und die Zucchini-Brot-Mischung in einen tiefen Teller und dekorieren Sie sie mit etwas Kresse.



## Fischpäckchen

### Zutaten:

1 kleine Zucchini  
1 Karotte  
¼ Fenchelknolle  
150 g Fischfilet (Kabeljau, Scholle, Zander)  
1 EL Olivenöl  
Saft einer halben Zitrone  
Rosmarin, Basilikum, Oregano



### Zubereitung:

Heizen Sie den Ofen auf 200 °C vor. Fischfilet waschen und trockentupfen. Bereiten Sie ein Stück Bratschlauch vor. Raspeln Sie Karotte, Zucchini und Fenchel. Legen Sie nun das Fischfilet in den Bratschlauch, beträufeln Sie es mit Zitronensaft, und würzen Sie es mit Rosmarin, Basilikum, Oregano und salzen Sie es nach Geschmack. Verteilen Sie das Gemüse auf dem Fisch und beträufeln Sie das Ganze mit Olivenöl. Verschließen Sie den Bratschlauch an beiden Enden und legen Sie ihn für 15 Minuten bei 200 °C in den Ofen.

### Empfehlung:

Als Beilage servieren Sie Salz- oder Pellkartoffeln.

## Huhn mit Reis und Gemüse

### Zutaten:

150 g Hühnerbrust

1 kleine Zucchini

50 g grüne Bohnen

1 EL Öl

2 EL Mandelmus

40 ml Sahne

1 EL Sojasauce (auch glutenfrei erhältlich)

### Zubereitung:

Hühnerbrust waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ebenso die Zucchini waschen und in kleine Stücke schneiden. Bohnen putzen und bei Bedarf halbieren. Mandelmus, Sahne und Sojasauce in einer kleinen Schüssel verrühren. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hühnerbrust rundherum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und nun das Gemüse darin anbraten, bis es gar ist. Die Hühnerbrust wieder zurück in die Pfanne geben. Dann die Mandelsauce hinzufügen, kurz aufkochen, nach Geschmack würzen und servieren.

### Empfehlung:

Als Beilage servieren Sie Reis.



## Zwischen- mahlzeiten



Stock-Bild. Mit Model gestellt.



### Gebratene Banane mit Honig

#### Zutaten:

- 1 Banane
- 10 g Butter
- 1 EL Honig oder Ahornsirup

#### Zubereitung:

Die Banane in der Butter anbraten und mit Honig oder Ahornsirup übergießen.



## Toast mit Mandelmus

### Zutaten:

1 Scheibe Toastbrot  
1 TL Mandelmus  
Heidelbeeren oder Banane

### Zubereitung:

Die Scheibe Toastbrot mit Mandelmus bestreichen und mit Heidelbeeren oder Bananenscheiben belegen.



## Milchreis

### Zutaten:

50 g Reis  
180 ml laktosefreie Milch oder Kokosdrink  
Obst nach eigener Wahl

### Zubereitung:

Aus dem Reis und der Milch oder dem Kokosdrink einen Milchreis kochen. Mit Obstsorten, die Sie vertragen, verfeinern. Diesen Snack kann man sehr gut vorbereiten.



## Reiswaffeln mit Basilikumfrischkäse

### Zutaten:

80 g Frischkäse  
2 Reiswaffeln  
1 TL Sauerrahm  
Basilikum

### Zubereitung:

Den Frischkäse mit Basilikum und einem Schuss Sauerrahm pürieren und auf den Reiswaffeln verteilen.



## Bananenshake

### Zutaten:

1 Banane  
200 ml Mandel- oder Kokosdrink  
1 Vanilleschote

### Zubereitung:

Banane schälen und mit dem Mandel- oder Kokosdrink pürieren. Das Mark einer Vanilleschote herauskratzen und hinzugeben.

# Meine eigenen Rezepte



Stock-Bild. Mit Model gestellt.

**Zutaten:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zubereitung:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zutaten:**

---

---

---

---

---

---

**Zubereitung:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zutaten:**

---

---

---

---

---

---

**Zubereitung:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Dieses Material  
wurde auf recyceltem  
Papier gedruckt.

DEU-501-0423-80004/84704

Alle Rezepte in diesem Booklet sind von Dr. med. Kathrin Hausleiter,  
Ärztin für Ernährungsmedizin entwickelt worden.

---

**AMGEN**

Care