PRAXIS BÄRENSTIEGE

Dr. med. M. **Reinermann**, *Arzt f. Innere Medizin u. Gastroenterologie* · Dr. med. H.-J. **Peters**, *Arzt f. Allgemeinmedizin*
Dr. med. I. **Kintrup**, *Ärztin f. Innere Medizin* · M.-T. **de Boer**, *Ärztin f. Innere Medizin u. Geriatrie (angestellte Ärztin)*

Diätempfehlung bei chronischen Darmentzündungen

Für Ihre chronische Darmentzündung ist eine Ernährung nach den Richtlinien der leichten Vollkost empfohlen.

Hierbei handelt es sich um eine Kost, die leicht verdaulich ist. Es werden Nahrungsmittel und Zubereitungsmethoden weggelassen, die erfahrungsgemäß häufig Unverträglichkeiten wie Sodbrennen, Magendruck, Blähungen oder Völlegefühl hervorgerufen. Die Verträglichkeit bestimmter Lebensmittel, Speisen, Getränke und Zubereitungsarten kann individuell sehr unterschiedlich sein.

Es können daher keine allgemeingültigen Empfehlungen gegeben werden. Beobachten Sie sich selbst und stellen Sie für sich fest, welche Lebensmittel Ihnen gut bekommen und welche nicht. Als Hilfestellung soll dabei die folgende Tabelle dienen, die solche Lebensmittel, Speisen Getränke und Zubereitungsweisen auflistet, die aufgrund von Erfahrungswerten " gut vertragen " bzw. " nicht zu empfehlen" sind.

Gut verträgliche und nicht zu empfehlende Lebensmittel, Speisen und Zubereitungsweisen:

Nahrungsmittel	gut verträglich	weniger gut verträglich
Fleisch	mageres Kalb, Rind, (Schwein), Lamm, Wild, Geflügel	fettes und stark gewürztes Fleisch, Dosenfleisch
Wurstwaren	alle mageren Arten, z.B. Geflügel-, Rinder-, Aspikwurst; zarter Schinken	alle fetten und stark gewürzten Arten stark geräucherter Schinken, roher Schinken
Fisch	alle mageren Arten, z.B. Seelachs, Schellfisch, Scholle, Kabeljau, Forelle mild geräucherte Forelle	alle fetten Arten, z.B. Aal, Karpfen, Hering, Makrele; Räucherfisch, Fisch-konserven, Fisch in Marinaden
Milch und Milch-produkte	Trinkmilch, Kaba, fettarme Milch, Muttermilch, Joghurt, Kefir, Sauer-milch; milde, magere Käsesorten	größere Mengen von geschlagener süßer Sahne; stark gewürzte, fettreiche Käsesorten
Eier	weich gekochte Eier; Rührei	hartgekochte Eier, Spiegeleier
Fette, Öle, Mayonnaise	Butter; Speiseöle mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, z.B. Distelöl, Sonnen-blumenöl; Margarine, (z.B. becel, Vitaquell, Eden, deli)	Schweine- und Gänseschmalz, Speck, Mayonnaise; stark erhitzte Fette; alle fettreichen Zubereitungsarten, wie z.B. Frittieren, Ausbacken in viel Fett
Brot	feingemahlene Sorten	frisches, warmes Brot
Backwaren	möglichst selbstgebackene, fettarme Arten, z.B. Biskuit, Mürbeteig, Hefeteig, Kekse	Creme- und Sahnetorten, Nusskuchen, *frischer* Hefeteig, Blätterteig, Festgebackenes

Bärenstiege 1 | 48249 Dülmen | Tel.: 02594/94680 | Fax: 02594/946829 | eMail: info@praxis-baerenstiege.de
www.praxis-baerenstiege.de

PRAXIS BÄRENSTIEGE

Dr. med. M. **Reinermann**, *Arzt f. Innere Medizin u. Gastroenterologie* · Dr. med. H.-J. **Peters**, *Arzt f. Allgemeinmedizin*
Dr. med. I. **Kintrup**, *Ärztin f. Innere Medizin* · M.-T. **de Boer**, *Ärztin f. Innere Medizin u. Geriatrie (angestellte Ärztin)*

Nährmittel	alle Arten in leicht verdaulicher, fettarmer Zubereitung, z.B. Nudeln, Grieß, Reis, Haferflocken, Maisgrieß, alle Getreideprodukte	fettreiche Zubereitungen, z.B. Lasagne, Aufläufe, Quiche, Tarte
Kartoffeln	Salzkartoffeln, Folienkartoffeln, Kartoffelpüree, Herzoginenkartoffeln, Kartoffelklöße aus gekochten Kartoffeln; Kartoffelsalat ohne Zwiebeln und Mayonnaise, Pellkartoffeln	im Fett ausgebackene Kartoffeln, z.B. Pommes Frites, Bratkartoffeln, Kartoffelgratin
Obst	Kompott, gekochtes Obst, frisches, reifes Obst (evtl. ohne Schale)	Steinobst, z.B. Kirschen, Pfirsiche; Nektarinen, Zwetschgen; Birnen, rote Johannisbeeren, unreifes Obst
Gemüse und Salate	Gemüse, weichgekocht, z.B. Auberginen, Blumenkohl, Broccoli, Champignons, junge grüne Erbsen, Fenchel (gedämpft), Gurken (gedämpft), Karotten, junger Kohlrabi, Schwarzwurzel, Sellerie, Spargel, Spinat, Staudensellerie, Wachsbohnen, Zucchini; Kopfsalat, Chicorée, Lollo Rosso, Endivie, Tomaten	grobe Kohlarten, z.B. Weiß-, Rot-, Grünkohl, Wirsing, Sauerkraut; Hülsenfrüchte, z.B. getrocknete Linsen, Erbsen oder Bohnen; Zwiebeln, Rettich, Radieschen, Lauch; Steinpilze, Pfifferlinge; rohe Gurken, Paprika
Gewürze	Sparsame Verwendung aller Gewürze! Küchenkräuter, z.B. Muskat, Kümmel, Nelken, Wacholderbeeren, Tomatenmark	Knoblauch, Meerrettich, scharfer Pfeffer, scharfer Paprika, Senf, Schnittlauch, alle Gewürzsoßen
Nüsse	mäßig (Verträglichkeit testen)	
Süßwaren	mäßig (Verträglichkeit testen)	sehr süße Speisen; Schokolade, Pralinen, Sahnetorten, sehr kalte Speisen, z.B. Speiseeis
Getränke	nicht zu kalte Obst- und Gemüsesäfte, kohlensäurearmes oder – freies Mineral- wasser, „magenfreundlicher“ Kaffee, Tee	alkoholische Getränke, Mineralwasser mit viel Kohlensäure und andere stark kohlensäurehaltige Getränke

Und trotzdem – Guten Appetit !!

Ihr Praxisteam

Bärenstiege 1 | 48249 Dülmen | Tel.: 02594/94680 | Fax: 02594/946829 | eMail: info@praxis-baerenstiege.de
www.praxis-baerenstiege.de