



## 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:

<u>Nahrungsmittel</u>	<u>gut verträgliche</u>	<u>weniger gut verträgliche</u>
<b>Fleisch</b>	mageres Kalb, Rind, (Schwein), Lamm Wild, Geflügel	fettes und stark gewürztes Fleisch, Dosenfleisch
<b>Wurstwaren</b>	alle mageren Arten, z.B. Geflügel-, Rinder-, Aspikwurst; zarter Schinken	alle fetten und stark gewürzten Arten stark geräucherter Schinken, roher Schinken
<b>Fisch</b>	alle mageren Arten, z.B. Seelachs, Schellfisch, Scholle, Kabeljau, Forelle mild geräucherte Forelle	alle fetten Arten, z.B. Aal, Karpfen, Hering, Makrele; Räucherfisch, Fischkonserven, Fisch in Marinaden
<b>Milch und Milchprodukte</b>	Trinkmilch, Kaba, fettarme Milch, Muttermilch, Joghurt, Kefir, Sauermilch; milde, magere Käsesorten	größere Mengen von geschlagener süßer Sahne; stark gewürzte, fettreiche Käsesorten
<b>Eier</b>	weich gekochte Eier; Rührei	hartgekochte Eier, Spiegeleier
<b>Fette, Öle, Mayonnaise</b>	Butter; Speiseöle mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, z.B. Distelöl, Sonnenblumenöl; Margarine, (z.B. becel, Vitaquell, Eden, deli)	Schweine- und Gänseeschmalz, Speck, Mayonnaise; stark erhitzte Fette; alle fettreichen Zubereitungsarten , wie z.B. Fritieren, Ausbacken in viel Fett
<b>Brot</b>	feingemahlene Sorten	frisches, warmes Brot
<b>Backwaren</b>	möglichst selbstgebackene, fettarme Arten, z.B. Biskuit, Mürbeteig, Hefeteig, Kekse	Creme- und Sahnetorten, Nusskuchen, <i>frischer</i> Hefeteig, Blätterteig, Fettgebackenes
<b>Nährmittel</b>	alle Arten in leicht verdaulicher, fettarmer Zubereitung, z.B. Nudeln, Grieß, Reis, Haferflocken, Maisgrieß, alle Getreideprodukte	fettreiche Zubereitungen, z.B. Lasagne, Aufläufe, Quiche, Tarte
<b>Kartoffeln</b>	Salzkartoffeln, Folienkartoffeln, Kartoffelpüree, Herzoginenkartoffeln, Kartoffelklöße aus gekochten Kartoffeln; Kartoffelsalat ohne Zwiebeln und Mayonnaise, Pellkartoffeln	im Fett ausgebackene Kartoffeln, z.B. Pommes Frites, Bratkartoffeln, Kartoffelgratin

<b>Obst</b>	Kompott, gekochtes Obst, frisches, reifes Obst (evtl. ohne Schale)	Steinobst, z.B. Kirschen, Pfirsiche; Nektarinen, Zwetschgen; Birnen, rote Johannisbeeren, unreifes Obst
<b>Gemüse und Salate</b>	Gemüse, weich gekocht, 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
<b>Gewürze</b>	Sparsame Verwendung aller Gewürze! Küchenkräuter, z.B. Muskat, Kümmel, Nelken, Wacholderbeeren, Tomatenmark	Knoblauch, Meerrettich, scharfer Pfeffer, scharfer Paprika, Senf, Schnittlauch, alle Gewürzsoßen
<b>Nüsse</b>	mäßig (Verträglichkeit testen)	
<b>Süßwaren</b>	mäßig (Verträglichkeit testen)	sehr süße Speisen; Schokolade, Pralinen, Sahnetorten, sehr kalte Speisen, z.B. Speiseeis
<b>Getränke</b>	nicht zu kalte Obst- und Gemüsesäfte, kohlen säurearmes oder -freies Mineralwasser, „magenfreundlicher“ Kaffee, Tee	alkoholische Getränke, Mineralwasser mit viel Kohlensäure und andere stark kohlen säurehaltige Getränke

### **UND TROTZDEM GUTEN APPETIT !!**

Ihr Praxisteam