

Therapie bei Colitis ulcerosa in Remission

Erstsendung: Montag, 25.01.2016, 21:00 Uhr

Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- ✓ Nehmen Sie etwa 6-7 kleine Mahlzeiten pro Tag zu sich.
- ✓ Essen Sie in Ruhe, und kauen Sie lange und gründlich. So erleichtern Sie dem Darm die Arbeit.
- ✓ Meiden Sie unverträgliche Lebensmittel: frittierte und fette Speisen wie Pommes frites, Geräuchertes, paniert Gebratenes, zu stark gewürzte Speisen, zu heiße und zu kalte Speisen.
- ✓ Sollten Sie unsicher sein, welche Mahlzeitenbestandteile Beschwerden ausgelöst haben, dann essen Sie „verdächtige“ Lebensmittel einzeln. Treten innerhalb eines Tages Beschwerden auf, sollten Sie auf dieses Lebensmittel besser verzichten.
- ✓ Probiotische Milchsäurebakterien aus Joghurt, Kefir oder Buttermilch sowie ballaststoffreiche Flohsamenschalen helfen, die beschwerdefreie Zeit zu verlängern.
- ✓ Entzündungshemmend wirken sekundäre Pflanzenstoffe, etwa Anthocyane (insbesondere in Heidelbeeren), Curcumin (in Kurkuma, Ingwer, mildem Currypulver) und Omega-3-Fettsäuren (in Fettfisch wie Lachs, Makrele, Hering sowie in Leinöl).
- ✓ Trinken Sie viel. Insbesondere Tee und kohlenstoffreiches Mineralwasser sind gut geeignet.
- ✓ Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner besprochen werden.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot und Backwaren, Getreide, Beilagen, Süßwaren, Knabbergebäck	Toastbrot, Mischbrot, helle Brötchen, Feinbrot ohne Körner, Zwieback, Hafer, Hirse, Weizen, Gerste, Quinoa, Amaranth, Salzkartoffeln, Reis, Nudeln, Grieß	Brot mit Körnern, Aufbackbrötchen, Pumpernickel, frisches Hefegebäck, fertige Müslimischungen, verarbeitete Kartoffelprodukte (Pommes frites, Kroketten, Kartoffelsalat, Chips)
Süßwaren, Süßungsmittel	Butter-, Haferkekse, Obstkuchen, Biskuit, Gebäck aus Rühr-, oder Quark-Öl Teig, Weingummis, Fruchtbonbons, Wackelpudding Wenig süßen: Zucker, Honig, Reissirup, Süßungsmittel (Cyclamat, Saccharin)	Schokolade, Marzipan, Sahnetorte, Blätterteig, Schmalzgebäck Zuckeraustauschstoffe wie Xylit, Sorbit, Lactit, Isomalt
Obst	Heidelbeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Banane, Melone, Apfel, Birne, Mandarine, Orange, Kiwi, Papaya, Aprikose, Pfirsich (geschält)	Weintrauben, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Kirschen, Pflaumen, Rhabarber, Trockenobst

Gemüse	Milde Gemüsesorten wie Möhren, Brokkoli, Zucchini, Fenchel, Spargel, Kürbis, Kohlrabi, rote Bete, grüne Bohnen und Erbsen, Spinat, Mangold, Tomate, Salat, Oliven	Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Rosenkohl, Kohlgemüse, Paprika, Auberginen, Artischocken, Rettich, Sauerkraut, dicke Bohnen, weiße Bohnen
Nüsse und Samen	Wenig: gemahlene Nüsse, Sesam, Sonnenblumenkerne, Mandelmus	Ganze Nüsse, Kerne und Samen
Fette und Öle	In Maßen: Butter, omega-3-haltige Pflanzenöle wie Rapsöl, Olivenöl, Leinöl*), Walnussöl, Weizenkeimöl*), Kaltpressölmargarine	Normale Margarine, Schmalz, Mayonnaise
Getränke → 2-3 Liter/Tag	Stilles Wasser, ungezuckerte Kräutertees wie Kamille-, Fenchel-, Pfefferminz-, Melissentee, verdünnte Obstsaften (Apfel, Birne, Banane), wenig: Kaffee, Espresso, schwarzer Tee	Alkohol, kohlenwasserstoff-, und zuckerhaltige Getränke, eisgekühlte Getränke, pure Fruchtsäfte
Fisch und Meeresfrüchte 2 Portionen/Woche	Seelachs, Dorsch, Kabeljau, Zander, Forelle, Scholle, Seehecht, Wels, Lengfisch, Schalentiere wie Krabben und Hummer <u>Je nach Fettverträglichkeit:</u> Makrele, Lachs, Hering, Thunfisch	Fischkonserven, Fischsalate, paniertes Fisch
Wurstwaren und Fleisch	<u>Fettarmes Fleisch:</u> Huhn, Pute, mageres Rind- oder Kalbfleisch, Kaninchen, Wild, Bockwurst, Kassler, Mortadella, Geflügelwurst, Koch- und Bierschinken, Corned Beef, Sülze	<u>Fettes Fleisch:</u> Ente, Gans, Schweinebraten, Salami, Streichwurst, Cervelatwurst
Eier, Milchprodukte, Käse	Weichgekochtes Ei, Spiegelei, Rührei, Omelett; Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Quark (bis 20 % Fettgehalt), Frischkäse, fettarmer Schnittkäse, saure Sahne, Mozzarella	Hartgekochtes Ei, Eiersalat; größere Mengen Sahne, Schmand, Creme fraiche, lang gereifte Käse, Schimmelkäse

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe). Optimal wirken Leinöl und Weizenkeimöl kombiniert.