

## Therapie bei Colitis ulcerosa in der Akutphase

Erstsendung: Montag, 25.01.2016, 21:00 Uhr

Im entzündlichen Schub werden oft nur wenige, milde Lebensmittel vertragen. Jedoch ist es wichtig, trotz der Angst vor Beschwerden möglichst abwechslungsreich zu essen, um Nährstoffdefizite zu vermeiden.

### **Die wichtigsten Fakten im Überblick:**

- ✓ Meiden Sie frittierte und fette Speisen wie Pommes frites, Geräuchertes, paniert Gebratenes, zu stark gewürzte Speisen, zu heiße und zu kalte Speisen.
- ✓ Entlasten Sie den Dickdarm, indem Sie in der Akutphase wenig Ballaststoffe essen.
- ✓ Leicht verdaulich sind die Kohlenhydrate aus Weißbrot oder ungeschältem Reis.
- ✓ Haferschleim (in Wasser aufgekochte Haferflocken) schont ebenso wie ein Brei aus Hirseschmelzflocken den Darm und liefert wichtige Nährstoffe.
- ✓ Gut sind auch pürierte Suppen aus mildem Gemüse wie Kartoffeln, Blumenkohl, Brokkoli oder Zucchini.
- ✓ Fisch, Fleisch und Eier beugen Eiweißmangel vor. Besser nicht aus der Bratpfanne, sondern gekocht oder im Ofen gegart.
- ✓ Häufig kommt es zu einer schubbedingten Zuckerunverträglichkeit (Laktose, Fruktose, Sorbit), sodass Milchprodukte, Gemüse mit Schale und manche Obstsorten schwere Blähungen auslösen.
- ✓ Durch die häufigen Durchfälle kommt es zu starkem Flüssigkeitsverlust - trinken Sie zwei bis drei Liter am Tag: am besten milde, ungesüßte Kräutertees (Kamille, Fenchel oder Pfefferminze), Grüntee oder stilles Mineralwasser. Auch Heidelbeer-Muttersaft wird empfohlen.
- ✓ Durch die Gabe von 1-2 Esslöffeln Traubenzucker und 3 Gramm Kochsalz auf einen Liter Wasser oder Tee können Sie bei starkem Durchfall dem Elektrolyt-Verlust entgegenwirken.
- ✓ Nehmen Sie etwa 6-7 kleine Mahlzeiten pro Tag zu sich.
- ✓ Essen Sie in Ruhe, und kauen Sie lange und gründlich.
- ✓ Während eines Schubs kann es zu einem Nährstoffmangel kommen, vor allem an Kalzium, Eisen, Folsäure oder den Vitaminen D und B12. Nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt können Nahrungsergänzungen sinnvoll sein.