

Therapie bei Morbus Crohn

Ziel der Ernährungstherapie ist, die beschwerdefreie Zeit (Remissionsphase) zu verlängern. Bei einem Schub (in der Akutphase) gelten besondere Empfehlungen, siehe Seite 4 – auch die Auslassdiät CDED kann man versuchen, siehe Seite 5. Es empfiehlt sich die Unterstützung durch eine Ernährungsfachkraft.

Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ **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, Paniertes, Gebratenes, zu stark gewürzte Speisen, zu heiße und zu kalte Speisen. Obst und Gemüse ggf. passieren, da Häute und Schalen etwa von Paprika und Apfel schwer verdaulich sind.
- ✓ **Meiden Sie Fertigprodukte**. Sie enthalten häufig Emulgatoren, die im Verdacht stehen, Entzündungen im Darm auszulösen.
- ✓ Statt zu Weizen greifen Sie gern auch mal zu anderen Getreiden wie Hafer oder zu Pseudogetreiden (Buchweizen, Quinoa, Amarant).
- ✓ Schränken Sie Süßigkeiten ein – **Zucker gilt als entzündungsfördernd**.
- ✓ 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. Bei Darmerkrankungen ist die Verträglichkeit von Lebensmitteln oft sehr individuell. Das Führen eines [Ernährungstagebuches](#) kann hilfreich sein.
- ✓ **Probiotische Milchsäurebakterien** aus Joghurt, Kefir oder Buttermilch sowie **ballaststoffreiche Flohsamenschalen (nicht bei Stenosen!)** helfen, die beschwerdefreie Zeit zu verlängern.
- ✓ **Entzündungshemmend** wirken sekundäre Pflanzenstoffe, darunter etwa Anthocyane (in blauen Früchten/Beeren wie z. B. Heidelbeeren), Curcumin (in Kurkuma, Ingwer, mildem Currypulver) und zahlreiche weitere. Vielfältiges mildes Obst/Gemüse nützt dem Darm! Ebenfalls positiv wirken Omega-3-Fettsäuren (in Fettfisch wie Lachs, Makrele, Hering sowie in Leinöl und - deutlich weniger - in Rapsöl; fettverträglichkeit beachten!) und lösliche Ballaststoffe wie Pektin (Apfel), Beta-Glukan (Hafer).
- ✓ **Trinken Sie viel, mind. 1,5-2 Liter am Tag**. Insbesondere Kräutertees aus Fenchel, Kamille, Löwenzahn, Schafgarbe und kohlenstoffarmes Mineralwasser sind gut geeignet, in Maßen auch Kaffee, Espresso oder Schwarztee.

Verträglichkeiten sind gerade bei Morbus Crohn-Patienten sehr individuell. Werden viele Lebensmittel nicht vertragen (oder verträgliche nicht gemocht), besteht die Gefahr von Mangelernährung.

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit der Hausärztin oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung wird von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel anteilig übernommen.

Geeignete Lebensmittel in der Remissionsphase

Kategorie	Empfehlenswert	Eher nicht empfehlenswert
Brot und Backwaren, Getreide, Beilagen, Knabbergebäck	Mischbrot, Brötchen ohne Körner, Feinbrot ohne Körner, Zwieback, Hafer, Hirse, Gerste, Quinoa, Amarant, Salzkartoffeln, Reis, Nudeln, Grieß; Vorsicht bei Weizenprodukten	Brot mit Körnern, Aufbackbrötchen, Pumpernickel, frisches Hefegebäck, fertige Müslimischungen, verarbeitete Kartoffelprodukte (Pommes frites, Kroketten, Kartoffelsalat, Chips), Bratkartoffeln. Bei Verengungen/Stenosen nicht empfehlenswert: Vollkornmehl, Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Getreideflocken
Süßwaren, Süßungsmittel	In Maßen! Butter-, Haferkekse, Obstkuchen, Biskuit, Gebäck aus Rühr- oder Quark-Öl-Teig, Wackelpudding; Wenig süßen, z. B. mit: Zucker, Honig, Reissirup	Schokolade, Marzipan, Sahnetorte, Blätterteig, Schmalzgebäck; Zuckeraustauschstoffe wie Xylit, Sorbit, Lactit, Isomalt, Süßstoffe
Obst (Kerne entfernen, ggf. pürieren)	Heidelbeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Banane, Melone, Papaya; Vorsicht bei Apfel, Birne, Mandarine, Orange, Kiwi, Aprikose und Pfirsich (nur geschält), Oliven	Ananas, Feigen, Weintrauben, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Kirschen, Pflaumen, Rhabarber; Trockenobst
Gemüse	Milde Gemüsesorten wie Zucchini, Brokkoli, Fenchel, Möhren, Spargel, Kohlrabi, rote Bete, grüne Bohnen und junge Erbsen, Tomaten (ohne Haut oder püriert); Vorsicht bei blähendem oder faserigen Gemüse und Hülsenfrüchten, Auberginen, Artischocken, dicken Bohnen, weißen Bohnen, Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Kohl, Paprika mit Haut, Rettich, Staudensellerie, Spargel, Sauerkraut	Bei Verengungen/Stenosen nicht empfehlenswert: Kürbis, Mais, Mangold, Pilze, Salat, Salatgurke, Spinat, Steckrübe
Nüsse und Samen	In Maßen bzw. gut gekaut: gemahlene Nüsse, Sesam, Sonnenblumenkerne, Mandelmus; Flohsamenschalen (außer s. rechts)	Ganze Nüsse, Kerne und Samen; geröstete und gesalzene Nüsse; bei Verengungen/Stenosen nicht empfehlenswert: Flohsamenschalen

Kategorie	Empfehlenswert	Eher nicht empfehlenswert
Fette und Öle	In Maßen: Olivenöl, omega-3-haltige Pflanzenöle wie Leinöl*), Rapsöl, Walnussöl; Butter	Schmalz, Mayonnaise
Getränke (1,5-2 Liter/Tag)	Stilles Wasser, ungezuckerte Kräutertees wie Kamille-, Fenchel-, Pfefferminz-, Melissentee, verdünnte Obstsäfte (Apfel, Birne, Banane), wenig: Kaffee, Espresso, schwarzer Tee	Alkohol, kohlenensäure- und zuckerhaltige Getränke, eisgekühlte Getränke, pure Fruchtsäfte Roter Tee aus Hagebutte oder Hibiskus
Fisch und Meeresfrüchte (2 Portionen/Woche)	Seelachs, Dorsch, Kabeljau, Zander, Forelle, Scholle, Seehecht, Wels, Lengfisch; Je nach Fettverträglichkeit: Fettfische und Geräuchertes wie Makrele, Lachs, Hering, Thunfisch	Fischkonserven, Fischsalate, paniierter Fisch
Wurstwaren und Fleisch	Fettarmes Fleisch vom Huhn; seltener: Pute, mageres Rind- oder Kalbfleisch, Kaninchen, Wild	Wurstwaren und fettes Fleisch: Ente, Gans, Schweinebraten, Salami, Streichwurst, Cervelatwurst
Eier, Milchprodukte, Käse	Weichgekochtes Ei, Spiegelei, Rührei, Omelett; Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Quark (bis 20 % Fettgehalt), Frischkäse, fettarmer Schnittkäse, saure Sahne, Mozzarella	Hartgekochtes Ei, Eiersalat; größere Mengen Sahne, Schmand, Creme fraîche, lang gereifte Käse, Schimmelkäse

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg.

Geeignete Ernährung in der Akutphase

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.

Empfehlungen und Hinweise für die Akutphase:

- ✓ Essen Sie in **Ruhe**, und **kauen** Sie lange und gründlich.
- ✓ Nehmen Sie etwa **6-7 kleine Mahlzeiten** pro Tag zu sich.
- ✓ Entlasten Sie den Darm, indem Sie **wenig Ballaststoffe** essen. Leicht verdaulich sind die Kohlenhydrate aus geschältem Reis oder ggf. aus Weißbrot.
- ✓ Haferschleim (in Wasser aufgekochte Haferflocken) schont ebenso wie ein Brei aus Hirseschmelzflocken den Darm und liefert wichtige Nährstoffe.
- ✓ Meist gut verträglich sind auch pürierte Suppen aus mildem Gemüse wie Kartoffeln, Blumenkohl, Brokkoli oder Zucchini.
- ✓ Fisch, Fleisch und Eier beugen Eiweißmangel vor. Nicht aus der Bratpfanne, sondern gekocht, gedünstet 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 2-3 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 EL Traubenzucker und 3 g Kochsalz auf 1 Liter Wasser oder Tee können Sie bei starkem Durchfall dem Elektrolyt-Verlust entgegenwirken.
- ✓ 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.
- ✓ Diese Lebensmittel sollten Sie für einen Schub immer im Haus haben:
 - Zwieback und Knäckebrot (ohne Körner)
 - Mandarinen (aus der Dose) und Bananen
 - Babykost im Glas
 - Tiefkühlgemüse (Möhren, Zucchini, Brokkoli)
 - Tiefkühlfisch (ohne Panade)
 - Reis-, Hirse- und Haferschmelzflocken
 - Haferdrinks
 - Eier, Butter, Quark

Die Morbus-Crohn-Ausschlussdiät CDED

Eine relativ neue Ernährungsstrategie ist die spezielle Auslassdiät CDED (Crohn's Disease Exclusion Diet), die bereits in [Studien mit Erwachsenen](#) wie auch zuvor schon mit Kindern untersucht wurde und Erfolge dabei zeigte, Morbus Crohn in Remission zu bringen – im Vergleich zu Sondenernährung schnitt die CDED-Therapie, ggf. in Kombination mit Trinknahrung, besser ab. Durch den gezielten Ausschluss bestimmter Nahrungsmittel sollen bei dieser Diät der Darm geschont und die Häufigkeit und Schwere von Schüben minimiert werden. Die CDED ist in drei Phasen unterteilt, in denen das Nahrungsangebot schrittweise erweitert wird:

- ✓ **In Phase 1 (Einleitungsphase, Woche 1-6)** steht die Entlastung des Darms im Vordergrund. Nahrungsmittel, die potenziell die Darmbarriere stören können, werden gemieden: zum Beispiel verarbeitetes Fleisch, glutenhaltiges Getreide, verarbeitete, stark gewürzte oder frittierte Lebensmittel, künstliche Süß- und Zusatzstoffe, Milchprodukte, Nüsse und Samen, Kaffee und Alkohol. Stattdessen besteht die Ernährung aus einigen wenigen leicht verdaulichen Lebensmitteln: ausgewählte Obst- und Gemüsesorten, dazu Eier, Hühnerbrust, Kartoffeln und Reis, etwas Oliven- oder Rapsöl und gelegentlich Magerfisch. Um Nährstoffdefizite zu vermeiden, kann ergänzend Trinknahrung verordnet werden.
- ✓ **In Phase 2 (Übergangsphase, Woche 7-12)** wird die Auswahl an erlaubten Lebensmitteln allmählich erweitert. Ballaststoffreichere, aber dennoch gut verträgliche Lebensmittel wie Hafer, Quinoa, Hülsenfrüchte und bestimmte Milchprodukte wie Naturjoghurt werden wieder eingeführt. Diese Phase dient dazu, die Darmgesundheit weiter zu stabilisieren und zu prüfen, welche Nahrungsmittel individuell gut vertragen werden. Der Fokus liegt auf frisch zubereiteter, reizarmer, energie- und proteinreicher Kost.
- ✓ **Phase 3 (Erhaltungsphase)** beschreibt die Dauerernährung in Remission mit darmgesunden und entzündungshemmenden Lebensmitteln – wobei nach der CDED ein Abweichen an einzelnen Tagen, z. B. mal am Wochenende, erlaubt ist. Dabei bleibt es wichtig, die individuellen Verträglichkeiten zu beachten und weiterhin Lebensmittel zu meiden, die Beschwerden auslösen.

Die CDED wird in Studien aktuell weiter untersucht. Bitte besprechen Sie die Anwendung mit Ihrem behandelnden Arzt und lassen Sie sich bei der Umsetzung von einer Fachkraft unterstützen.

Die Anwendung der CDED ist Gegenstand von TV-Folge 76 (veröffentlicht am 21.10.2024).

Nähere Informationen zu Lebensmitteln und Umsetzung gibt es hier:

<https://www.medical-tribune.de/medizin-und-forschung/artikel/gesunde-kost-kann-helfen>
(Kongressbericht DGIM 2022)

https://www.researchgate.net/figure/CDED-dietary-instructions-during-induction-phase-first-6-weeks_tbl1_344212976

(Kurzübersicht: erlaubte und nicht erlaubte Lebensmittel in der Einleitungsphase der CDED, engl.)

https://www.researchgate.net/figure/Foods-mandatory-allowed-during-the-induction-phase-of-CDED-stages-1-and-2_tbl2_353098014

(Erlaubte und nicht erlaubte Lebensmittel in der Einleitungsphase der CDED, engl.)