

RATGEBER FÜR DARMKRANKE

Sehr geehrte Patienten,

Sie leiden an einer chronisch entzündlich Darmerkrankung. Darunter wird im wesentlichen eine Colitis ulcerosa und ein Morbus Crohn verstanden. Sie können mit dem Befolgen einiger Ernährungsratschläge zur Behandlung dieser Erkrankungen beitragen.

Für beide Erkrankungen gilt: Längere Fastenpausen vermeiden und regelmäßig, oft mehrmals am Tag, kleinere Portionen essen. Blähende, halbgekochte oder -gegart Speisen, die nur den Magen füllen, vermeiden, stattdessen auf ausreichende Kalorienzufuhr (Kohlenhydrate), Fett- und Eiweiß-Stoffe und auf die Versorgung mit Vitaminen und Mineralien Wert legen. Besonders wichtig ist die Zufuhr von Faserstoffen, die in Vollkornbrot, Fasergemüsen (wie z.B. in Spargel, Tomaten), Obst, Nüssen und Kartoffeln enthalten sind. Wenn eine Darmverengung vorliegt, müssen diese Faserstoffe jedoch vermieden werden, weil es dann zu Reizungen an der verengten Stelle kommen kann. Während heftiger Durchfälle wird dem Körper viel Wasser entzogen, weshalb es in dieser Zeit auch sehr rasch zum Gewichtsverlust kommt. Dieser schnelle Entzug von Wasser aus dem Körper kann die Funktion der Nieren belasten. Es werden häufiger Nierensteine gefunden. Deshalb sollte man den Flüssigkeitsverlust durch Trinken von Mineralwasser (aber nicht eiskalt) ausgleichen.

Colitis Ulzerosa: Eine spezielle Diät ist nicht erforderlich. Sicher sollten aber Lebensmittel, die schon beim Gesunden Beschwerden erzeugen können (Kohl, Zwiebeln, fette Speisen) gemieden werden. Am günstigsten ist es, wenn jeder Patienten seine individuelle Nahrungsverträglichkeit selbst erprobt.

Morbus Crohn: Eine spezielle Crohn-Diät existiert nicht. Es kann im Gegensatz zur Colitis Ulzerosa zu Mangelerscheinungen kommen – diese können Vitamine, Spurenelemente, Mineralien und Eiweiß betreffen. Hier ist dann Ersatz durch geeignete Präparate wichtig, z.B. Vitamine, Calcium, Eisen, Kalium, Zink. Vitamin B12 sollte alle 2 – 3 Monate i.m. (also in den Gesäßmuskel eingespritzt) verabreicht werden.

Mit herzlichen Grüßen,

Dr. med. Oliver Kohl

(Nach Falk-Foundation, Patienten Service)