Ernährung während Darmentzündung

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen liegt eine Entzündung des Darms vor. In einem solchen Zustand ist es wichtig, den Darm zu entlasten. Besonders Ballaststoffe sind in dieser Phase nicht hilfreich, da sie den Darm zusätzlich reizen und die Heilung beeinträchtigen können. Gleichzeitig birgt eine Ernährungseinschränkung immer das Risiko einer Mangelernährung. Daher haben wir gemeinsam mit Ihnen die folgenden Empfehlungen besprochen:

Ernährungsempfehlungen während der akuten Entzündung:

1. **Vermeiden Sie ballaststoffreiche Lebensmittel** wie Vollkornprodukte, frisches Obst, rohes Gemüse und Hülsenfrüchte.
2. **Bevorzugen Sie ballaststoffarme Lebensmittel**, z. B.:

- Fleisch- oder Gemüsebrühe (ohne Einlagen wie Gemüse oder Getreideprodukte)
- Mageres Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier
- Fettarme Wurstwaren
- Milch und Milchprodukte: Quark, Joghurt, Kefir, Molke, Dickmilch, Buttermilch, Kaffeesahne
- Käse: Schnittkäse, Frischkäse, Hüttenkäse
- Öle, Butter, Margarine
- Obst- und Gemüsesäfte ohne Fruchtfleisch
- Marmelade (außer Himbeer- und Brombeermarmelade), Honig, Gelee
- Zucker, Süßstoff
- Salz und milde Gewürze zum Würzen

Nach Abklingen der Entzündung:

Sobald die akute Entzündung abgeklungen ist, bauen Sie ballaststoffreiche Lebensmittel langsam wieder in Ihre Ernährung ein. Eine schrittweise Umstellung hilft dem Darm, sich wieder an die normale Kost zu gewöhnen.

Im Informationsblatt **„Leitfaden Kostaufbau“** finden Sie eine hilfreiche Orientierung für diese Übergangsphase. Langfristig wird eine ballaststoffreiche Ernährung mit viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukten empfohlen, um weiteren Entzündungen vorzubeugen.

Bitte beachten Sie: Ein hoher Konsum von rotem Fleisch wird nicht empfohlen.

Eine Übersicht ballaststoffreicher Lebensmittel finden Sie im Infoblatt **„Ballaststoffreiche Lebensmittel“**.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich gerne an das Team der Ernährungsberatung.

Mit freundlichen Grüßen
Ihre Ernährungsberatung des Krankenhauses Heinsberg