Morbus Crohn

Sehr geehrte(r) Patient(in),

bei Ihnen wurde eine chronisch entzündliche Darmerkrankung, Morbus Crohn, diagnostiziert. Bei dieser Erkrankung wechseln sich Phasen der Symptomfreiheit, sog. Remissionsphasen, mit Phasen mit Symptomatik, sog. akuten Schüben, ab.

Zur Prävention von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen empfehlen wir Ihnen eine allgemein gesunde Ernährung. Nähere Informationen hierzu finden Sie unter dem folgenden Link: https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/.

Innerhalb dieser allgemeinen Ernährungsempfehlungen empfehlen wir insbesondere, auf die folgenden Aspekte zu achten, da diese sich als besonders wichtig für die Prävention von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen erwiesen haben:

1. **Essen Sie viel Obst und Gemüse.**
2. **Essen Sie Fettquellen, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind.** Geeignete Quellen sind fettreicher Fisch, Walnüsse, Leinsamen, Chia-Samen oder die daraus gewonnenen Öle. Hierbei ist fettreicher Fisch zu bevorzugen.
3. **Reduzieren Sie Ihren Konsum von Omega-6-Fettsäuren.** Zu weitverbreiteten Quellen von Omega-6-Fettsäuren in Deutschland zählen verschiedene Öle wie Sonnenblumenöl, Olivenöl sowie Fleisch, Eier, Butter und Käse.
4. **Vermeiden Sie den Konsum von stark verarbeiteten Lebensmitteln.**
5. **Streben Sie ein Normalgewicht an, mit einem BMI zwischen 18,5 und 24,9.** Falls Sie hierzu weitere Fragen haben nehmen sie gerne Kontakt mit uns auf.
6. **Vermeiden Sie Alkohol- und Nikotinkonsum.**

Neben diesen allgemeinen Ernährungsempfehlungen ist zu beachten, dass individuelle Lebensmittel einen erneuten Schub fördern können. Daher empfehlen wir Ihnen, ein Ernährungstagebuch zu führen, um feststellen zu können, welche Lebensmittel Ihnen nicht gut bekommen.

Aufgrund dieser Ernährungseinschränkungen und den eventuellen Konsequenzen einer notwendigen Darmoperation haben viele Patienten mit chronischen Darmerkrankungen Mangelerscheinungen. Deshalb ist die Kontrolle insbesondere der Eisen-, Zink- und Vitamin-D3-Werte einmal im Jahr durch einen Arzt zu empfehlen.

Zusätzlich haben viele Menschen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen Schwierigkeiten, ihre Muskelmasse und die damit verbundene Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten. Daher empfehlen wir Ihnen, körperlich aktiv zu sein und regelmäßig sowohl Kraft- als auch Ausdauersport zu betreiben. Wenn Sie intensiven Sport betreiben und Muskulatur aufbauen wollen, empfehlen wir Ihnen zusätzlich eine ausreichende Proteinzufuhr von 1,2 bis 1,6 g/kg Körpergewicht pro Tag.

Während eines aktiven Schubs ist es zu empfehlen, ausschließlich leicht bekömmliche Lebensmittel zu sich zu nehmen, die ballaststoffarm sind. Zudem ist es ratsam, auch während eines Schubs ausreichend Proteine zu sich zu nehmen. Hier empfehlen sich leicht bekömmliche Proteinquellen oder Trinkmahlzeiten, die Sie bei Ihrem Arzt oder in der Apotheke erfragen können. Falls Sie keine normalen Lebensmittel mehr zu sich nehmen können, wäre es möglich, dass Sie Babygläschen vertragen. Bei starken, anhaltenden Durchfällen sollten Sie orale Rehydratationslösungen zu sich nehmen.

Herzliche Grüße und eine gute Besserung wünscht Ihnen die Ernährungsberatung!