Morbus Crohn Exklusion Ernährung

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen wurde ein Morbus Crohn diagnostiziert. Als eine Möglichkeit der Therapie gibt es die sogenannte Morbus Crohn Exklusionsernährung, welche wir in diesem Schreiben genauer beschreiben und erklären.

Was ist die Morbus Crohn Exklusionsernährung und wie funktioniert diese?

Auf Grund des oft auftretenden Morbus Crohn hat sich Forschung ergeben, um die Beschwerden zu minimieren und Patienten durch die Ernährung zu Therapieren. In diesem Zusammenhang wurde ein Ernährungsmuster formuliert, welches die Reizung des Darms minimieren soll durch das Verbot von problematischen Lebensmitteln und/oder Inhaltsstoffen. Zusätzlich wurden auch Lebensmittel bestimmt die jeden Tag gegessen werden sollen, um eine gute Erholung zu ermöglichen und eine Mangelernährung vorzubeugen. Die folgenden Komponenten wurden als problematisch eingestuft:

1. Eine Fettreiche oder Zuckerhaltige Ernährung schadet dem Darm. Hierbei sind insbesondere die tierischen Fette und zugesetzte Zucker wie Maltodextrin problematisch. → Ernährung sollte mit wenig verarbeiteten Lebensmitteln und tierischen Fetten sein.
2. Alkohol schadet unter anderem dem Darm → keinen Alkohol trinken.
3. Zusatzstoffe wie Emulgatoren (Polysorbat 80 (E433) und Carboxymethylcellulose (E466)), Carrageen (E407), Sulfite (E220-228), Titan Dioxid (nur noch für Kosmetik zugelassen), Süßstoffe (insbesondere Zuckeralkohole) und Taurin können der Darmfunktion schaden. → verarbeitete Lebensmittel gelten als verboten.
4. Nahrungsfasern können schwer verdaulich sein und den Darm bei bereits geschädigtem Zustand weiter reizen → bei aktiver Entzündung gilt es, stark faserhaltige Lebensmittel zu meiden.
5. Häm-Eisen, also das Eisen aus Hämoglobin aus der Nahrung kann dem Darm schaden. Dieses ist insbesondere in rotem Fleisch vorhanden → rotes Fleisch z. B. Rind und dunkles Schweinefleisch gilt als verboten.
6. Gluten kann für den Darm schwer verdaulich sein und kann Schäden an der Darmschleimhaut verursachen und begünstigen → während einer Entzündung gilt es, Gluten zu eliminieren und auch danach nur kleine Mengen zu konsumieren. Zu den glutenhaltigen Lebensmitteln zählen alle Arten von Getreide: Weizen, Roggen, Dinkel etc. Auch Haferflocken können Gluten enthalten, weil diese oft neben z. B. Weizen angebaut werden.
7. Auch Hefe kann sich negativ auf den Darm auswirken → in der ersten Phase strikt verboten und im Allgemeinen abgeraten.
8. Eine ballaststoffarme Kost macht den Darm anfälliger und schränkt den Heilungsprozess ein → passende Ballaststoffquellen sollen genutzt werden, um die Darmgesundheit zu fördern.

Neben dem Ausschluss dieser Lebensmittel werden auch verschiedene Lebensmittel als Pflicht oder empfohlene Lebensmittel beschrieben. Diese ändern sich von Phase zu Phase. Die Rahmenbedingungen der einzelnen Phasen wird in den folgenden Paragraphen genauer beschrieben.

Phase 1: Einleitungsphase (Woche 1-6)

In der ersten Phase ist das Ziel die Entzündungen, welche mit Morbus Crohn zusammenhängen maximal zu reduzieren. In dieser Phase werden nur sehr wenige Lebensmittel erlaubt. Da diese Phase sehr stark eingeschränkt ist wird 50% des täglichen Energiebedarfs durch Formelnahrung gedeckt, wie z.B. Modulen IBD. In der folgenden Tabelle finden Sie alle Plicht/empfohlenen Lebensmittel, als auch die erlaubten Lebensmittel. Um eine effektive Erfolgschance zu garantieren sind keine Lebensmittel die nicht genannt werden erlaubt.

Empfohlene/Pflicht Lebensmittel	Erlaubte Lebensmittel
Min.150-200g Hähnchenbrust Min. 2 Eier 2 erkaltete Kartoffeln 2 Bananen 1 geschälter Apfel Reis unbegrenzt, optimaler Weise erkaltet	Max. 1 Portion magerer Fisch pro Woche Max. 1 Avocado (max. eine halbe pro Mahlzeit) Max. 5 Erdbeeren Max. 1 Stück Melone Max. 2 Tomaten Max 2 Gurken geschält Max. 1 Möhre geschält Max. 1 Becher Spinat roh Max. 3 Salatblätter Wasser, Kräutertee (außer Kamille) Frischer Orangensaft 1 Glas Pure Gewürze (z.B. Paprika Pulver ohne Zusätze) Grüne Kräuter (z.B. Basilikum, Minze, Petersilie) Knoblauch Zwiebel Ingwer Zitronen und Limettensaft Ab und zu Honig (max. 3 EL am Tag) 2-3 TL Zucker Olivenöl

Diese Lebensmittel sollen eine ausreichende Versorgung mit insbesondere Eiweiß und Energie sicherstellen. Der Gebrauch von dem oben genannten Obst und Gemüse ist sehr stark empfohlen, da die darin enthaltenen Ballaststoffe die Regeneration der Darmschleimhaut unterstützen, neben den darin enthaltenen Vitaminen und Mineralien. ´

Das Erkalten von Reis und Kartoffeln führt zu der Bildung von sogenannter resistenter Stärke. Diese gilt als Ballaststoff von höchster Qualität und kann dadurch maßgeblich dazu beitragen, dass sich die Darmschleimhaut und das Mikrobiom erholt.

Wer Eier und Hähnchenbrust nicht gerne isst kann bei der Ernährungsberatung nachfragen ob es auch andere Möglichkeiten gibt den Eiweißbedarf zu decken. Allerdings müssen bei der Auswahl strikte Regeln beachtet werden.

Es dürfen nur frische Produkte verwendet werden und keine tiefgefrorenen Lebensmittel oder aus der Dose.

Phase 2: Erhaltungsphase (Woche 7-12)

In der zweiten Phase wird die Liste bzw. die Menge an erlaubten Lebensmitteln erweitert. Das Ziel dieser Phase ist es die Erfolge der ersten Phase zu erhalten bzw. diese auszubauen und Ihnen die Möglichkeit zu geben Ihre Ernährung abwechslungsreicher zu gestallten. In dieser Phase wird der Gebrauch von Trinknahrungen reduziert auf 25% des Energiebedarfs. Auch hier gilt immer noch, dass alle Lebensmittel die in der folgenden Liste nicht vorkommen nicht erlaubt sind.

Empfohlene/Pflicht Lebensmittel	Erlaubte Lebensmittel
Bleibt gleich	Zusätzlich zu den oben genannten Lebensmitteln: Max. 1 Dose Thunfisch in Öl pro Woche Max. 200g rotes Fleisch pro Woche, besser keins Max. 1 halbe Süßkartoffel Max. 1 Scheibe Vollkornbrot, am besten selbstgemacht mit Backpulver anstelle von Hefe Max. 1 halbe Tasse trockene Hülsenfrüchte Quinoa, bei keinen Strikturen Max. 1 halbe Tasse Hafer pro Woche Max. 1 Birne, 1 Pfirsich oder 1 Kiwi am Tag Max. 5 Erdbeeren oder 10 Blaubeeren Ab Woche 10 sind auch weitere Früchte erlaubt (z.B. Ananas, Mango) Zucchini Max. 4-6 Champignons Max. 2 Brokkoli oder Blumenkohlröschen Max. 1 halbe Paprika Ab Woche zehn ist auch weiteres Gemüse erlaubt (z.B. Grünkohl, Lauch, Artischocke oder Spargel) Backpulver Max. 6-8 Mandeln oder Walnüsse ungewürzt Max. 2 EL roher Tahin

Um eine gute Erfolgschance zu garantieren gilt auch hier das Lebensmittel die nicht hier aufgelistet sind strikt verboten sind.

Phase 3: Auflockerung (ab Woche 13)

In Phase 3 haben die meisten Patienten bereits eine massive Verbesserung der Symptome und es oft auch geschafft Gewicht zuzunehmen. Das Ziel dieser Phase ist daher diese Symptomlinderung beizubehalten oder eine vollständige Remission zu erzielen. Da man sich bewusst, dass die Einschränkungen in der Nahrungsauswahl auch massive Einschränkungen in der Lebensqualität bedeutet werden auch in dieser Phase weiter Lebensmittel eingeführt.

Zudem, ist von den Entwicklern der Morbus Crohn Exklusionsernährung angedacht, dass in dieser Phase auch Mahlzeiten die nicht auf der Liste enthalten sind gegessen werden dürfen. Hierbei ist der Wunsch, dass sich über die Wochentage (Montag bis inklusive Freitag) weitestgehend an die Regeln der Diät gehalten wird und samstags und sonntags jeweils zwei Mahlzeiten am Tag außerhalb der hier beschriebenen Regeln erlaubt sind. Hierbei ist der Wunsch, dass diese Lockerung nicht zum exzessiven Konsum von lange erwarteten Lebensmitteln führt.

Trotz diese Lockerung ist auch hier immer noch streng von Fast Food abgeraten, wegen dem oft hohen Gehalt an tierischen Fetten und Zusatzstoffen, die als mögliche Auslöser eines Schubes in Betracht kommen.

Die folgenden Lebensmittel werden zusätzlich zu den in Phase 1 und 2 verwendeten Lebensmitteln erlaubt:

- Max. 1 zusätzliche Scheibe Vollkornbrot (insgesamt 2 Scheiben) oder anstelle des Brotes eine kleine Portion Nudeln
- Max. 1 Tasse Filterkaffee, kein Instant-Kaffee
- Max. 1 Portion Meeresfrüchte pro Woche
- Max. 1 Portion Naturjoghurt an 5 Tagen der Woche
- Alle Früchte außer Kernhaltige Früchte wie z.B., Granatapfel, Kaktusfrucht, oder Passionsfrucht

Die folgenden Lebensmittel sind auch in dieser Phase nicht empfohlen:

- Haut von Hühnchen oder Fisch und Organe wie z.B., Leber
- Keine zusätzlichen Weizenprodukte
- Lauch, Sellerie und Grünkohl nur in kleinen Mengen
- Alkohol

Auch in Phase 3 wird dauerhaft 25% des täglichen Energiebedarfs durch Trinknahrungen gedeckt.

Warum sollte man dieses komplizierte und belastende Protokoll befolgen?

Auf lange Sicht entwickeln viele Patienten eine Resistenz gegen die verschiedenen verfügbaren Medikamente, welche mehr oder weniger starke Nebenwirkungen haben. Zusätzlich ist die Erfolgschance bei Medikamenten zwar hoch aber nicht 100%. Oftmals wird eine Kombinationstherapie von verschiedenen Medikamenten eingesetzt, dessen Langzeitgebrauch allerdings mit einem erhöhten Risiko für Krebs steht, da das gesamte Immunsystem eingeschränkt wird.

Auch diese Ernährung hat keine 100% Quote aber führt bei bis zu 80% der Patienten zu einer langfristigen Remission und kann die Wirksamkeit von Medikamenten die vorher nicht mehr gewirkt haben zurückgewinnen und unterstützen.

Um die Anwendung dieser Ernährung umzusetzen gibt es auch die sogenannte Modulife App. Diese beinhaltet Infomaterial für Patienten, Rezepte die zur Diät und dessen gegebenen Phase passt und die Möglichkeit gibt mit „Experten“ in dieser Diät Kontakt aufzunehmen.

Auch wenn diese Ernährung sehr strapazierend ist, ist sie eine äußerst gute Alternative und Unterstützung zu einer Medikamentösen Therapie. Wer langfristig seine Ernährung nicht umstellt nimmt immer das Risiko an, dass die medikamentöse Therapie nur für einen Begrenzten Zeitraum die Gesundheit erhält und im Verlaufe des Lebens schwerwiegende Konsequenzen auf einen zukommen können.

Was ist der Vorteil von der Morbus Crohn Exklusionsernährung gegenüber anderen Ernährungen?

Eine weitere Option die eine große Erfolgschance hat ist die sogenannte exklusive enterale Ernährung. Bei dieser würde man ausschließlich Trinknahrungen für 6-8 Wochen konsumieren. Diese Ernährung hat ähnliche Effekte auf die Darmschleimhaut wie die hier beschriebene Diät aber schlechtere Effekte auf das Darm Mikrobiom. Zudem, ist diese Ernährung nur für 6-8 Wochen angedacht und ist deswegen nicht langfristig möglich. Eine Teil-enterale Ernährung ohne die zusätzlichen Regeln hat eine stark reduzierte Erfolgschance.

Das Protokoll was in diesem Schreiben näher erläutert wird ist eine relativ neue Behandlungsmethode. Daher gibt es auch die Möglichkeit, die frühere Methode anzuwenden. Hierbei werden keine pauschalen Einschränkungen gegeben und man ermittelt über Trial-and-Error (Versuch und Fehlschlag) Lebensmittel oder gegebenenfalls auch bestimmte Mengen an Lebensmitteln die toleriert bzw., im Fall von Error eher nicht toleriert werden. Diese Methode ist also ein langwieriges und konstantes Grenzen ausloten. Diese Methode kann man auch anwenden, wenn Phase 3 erreicht ist, um sich weitere Freiheiten in der Ernährung zu sichern.

Ein großes Problem bei diesem älteren Prozess ist, dass Verträglichkeit oft Tagesform abhängig ist, besonders wenn der Verdauungstrakt noch nicht vollständig erholt ist. Dadurch erschwert und verlängert sich der Prozess und das Risiko für Beschwerden und Mangelerscheinungen bleibt bestehen.

Weil die Morbus Crohn Exklusionsernährung noch recht neu ist, bezeichnen die Leitlinien der deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) diese nur als eine mögliche Behandlungsmethode. Grundsätzlich empfiehlt die DGEM aber nur eine allgemein gesunde Ernährung mit wenig verarbeiteten Lebensmitteln, reich an Obst, Gemüse und Vollkornprodukten, mit weniger tierischen Produkten und insbesondere Rotem Fleisch und reich an omega-3 Fettsäuren.

Tipps für die Umsetzung einer Morbus Crohn Exklusionsernährung

Wenn Sie Interesse haben eine solche Ernährung umzusetzen, machen Sie dies nur im Absprache mit einem Arzt und einer qualifizierten Ernährungsberatung, welche interdisziplinär ihre Therapie betreuen können.

Auch wenn z.B., Modulen beschreibt, dass es nur als Trinknahrung verwendet werden soll, kann man es auch in die Mahlzeiten einrühren oder zu Shakes verarbeiten, in Kombination mit den erlaubten Lebensmitteln.

Wer den puren Geschmack von Modulen nicht akzeptieren kann, kann auch für solche Nahrung entwickelte Geschmacksstoffe verwenden, diese werden aber nicht von den Krankenkassen unterstützt.

Für weiter Fragen steht Ihnen die Ernährungsberatung zur Verfügung!

Mit freundlichen Grüßen
Die Ernährungsberatung des Krankenhaus Heinsberg