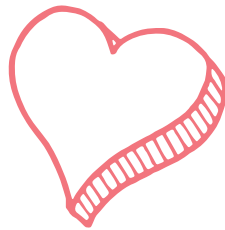


CED ALLTÄGLICH

Tipps und Tricks für den Umgang mit CED im Alltag

ERNÄHRUNG



#TrotzCED

powered by 

#TrotzCED das Richtige auf dem Tisch



„Man sollte mehr oder weniger einmal alles ausprobieren, auch, wenn es oft ein steiniger Weg ist.“

(Dominika, 26, seit fast 10 Jahren Morbus Crohn)

Welche Lebensmittel sind bei CED geeignet?



Soviel vorab: Pauschal gibt es keine feste Ernährungsweise, die zu jedem CED-Betroffenen passt. Denn die Erkrankung zeigt bei jedem Patienten unterschiedliche Ausprägungen und Verläufe. Hinzu kommen individuelle Unverträglichkeiten und Essgewohnheiten. Auch zwischen der akuten Entzündungsphase (Schonkost) und der Ruhephase (ausgewogene Kost) sollte die Ernährungsform unterschiedlich sein. Diese Aspekte machen deutlich, dass es schwierig ist, einen genauen CED-Diätplan zusammenzustellen. Trotzdem – oder genau deshalb – muss die Ernährung einen wichtigen Stellenwert einnehmen. Ansonsten droht aufgrund der Appetitlosigkeit und des Flüssigkeitsverlusts eine Schwächung des Körpers.

Grundsätzlich sollten Lebensmittel vom Speiseplan genommen werden, die zu akuten Beschwerden führen. Häufig sind das laktose- und fruktosehaltige Nahrungsmittel, also Milchprodukte und säurehaltige Obstsorten. Bei ballaststoffreichen Gemüsesorten oder Hülsenfrüchten, die eigentlich zu einer vollwertigen Nahrung zählen, ist ebenfalls Vorsicht geboten. Diese Empfehlungen beruhen allerdings auf persönlichen Erfahrungen und können sich von Mensch zu Mensch unterscheiden.

Was bedeuten Unverträglichkeiten bei CED?

Schokolade, Nüsse & Co. - Unverträglichkeiten können durch zahlreiche Nahrungsmittel ausgelöst werden. Vor allem bei CED-Betroffenen spielen sie eine große Rolle, da die dadurch hervorgerufenen Durchfälle und Blähungen den Darmtrakt zusätzlich belasten können. Um Gewissheit über die eigenen Unverträglichkeiten zu erlangen, eignen sich zum Beispiel Testverfahren, die ein Arzt durchführen kann oder ein Ernährungstagebuch. Es kann dabei helfen, Unverträglichkeiten herauszufinden und so das Risiko für akute Beschwerden bei CED zu minimieren. Betroffene sollten möglichst genau dokumentieren, was sie wann zu sich genommen und wie sie es vertragen haben. So können Lebensmittel, die dem Körper nicht guttun, von der Liste gestrichen und durch andere ersetzt werden.

Besteht die Gefahr eines Nährstoffmangels bei CED?

Ja, CED-Betroffene können an einer allgemeinen Mangelernährung oder einer Minderversorgung bestimmter Nährstoffe leiden. Oft kommt es durch eine verminderte Nahrungsaufnahme zu den Nährstoffdefiziten. Viele Betroffene haben beim Verzehr be-



stimmter Lebensmittel Bedenken wegen möglicherweise folgenden Schmerzen. Dies ist auch der Grund, warum Untergewicht eine Begleiterscheinung bei CED sein kann. Unverträglichkeiten können ebenfalls zu einem Nährstoffmangel führen, da eine einseitige, unausgewogene Ernährung bevorzugt wird. Zudem ist während der akuten Entzündungsphase die Aufnahme von Nährstoffen (vor allem Spurenelemente) vermindert. Daher muss auf eine ausgewogene Ernährung geachtet werden. Erfahrungsgemäß können sogenannte diätische Trinknahrungen eine sinnvolle Ergänzung darstellen, um eine Versorgung mit wichtigen Nährstoffen zu gewährleisten.

Muss bei auswärtigem Essen auf irgendetwas geachtet werden?

Man sollte zumindest einen genauen Blick auf die Zutaten werfen. Konservierungsstoffe, Farbstoffe und Geschmacksverstärker werden häufig in Fast-food-Restaurants verwendet. Den meisten Menschen bereiten diese synthetischen Stoffe keine Probleme. Anders kann es bei CED-Betroffenen aussehen. Denn Glutamat & Co. können den Darmtrakt strapazieren und Unverträglichkeiten auslösen. Daher lieber auf Nummer sicher gehen und ein Gericht ohne künstliche Zusätze wählen. Besonders häufig kommen solche Zusatzstoffe übrigens in asiatischen Lebensmitteln vor. Ein genauerer Blick auf die Inhalte lohnt sich hier also besonders.

Welche negativen Auswirkungen können bei „schlechter Ernährung“ auftreten?

Als „schlechte“ Ernährung gelten zum Beispiel Fertiggerichte, Süßigkeiten und zuckerreiche Limonaden. Diese haben aufgrund des hohen Gehalts an Zucker und Fetten negative Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System oder den körpereigenen Zuckerspiegel. Diabetes oder verstopfte Gefäße können die Folge von übermäßigem Verzehr sein. Für CED-Betroffene stellen sie zusätzlich ein Risiko dar, denn die geringe Anzahl an verwertbaren Nährstoffen kann eine Mangelernährung zusätzlich begünstigen.

Hat die Ernährung Einfluss auf das Wohlbefinden?

Ja – vor allem bei CED. Die Ernährung nimmt einen wichtigen Stellenwert bei der Erkrankung ein, da eine entzündliche Darmschleimhaut empfindlich auf die zu verwertende Kost reagiert. Wer sich dem Darm gegenüber rücksichtsvoll ernährt, beispielsweise mittels einer leichten und ausgewogenen Kost, kann die Beschwerden reduzieren. Dies hat dann auch einen positiven Effekt auf die Psyche. Denn je weniger die Erkrankung zum Vorschein kommt, desto weniger bestimmt die CED den Alltag. Das soll aber nicht heißen, dass man auf alles, was gut schmeckt, verzichten soll. Hin und wieder darf und sollte man auch mal „sündigen“, denn eine gesunde Psyche kann sich auch positiv auf das Alltagsleben auswirken.

FAZIT

Das falsche Essen kann Auswirkungen auf den Verlauf der CED haben. Unverträglichkeiten lassen sich durch einen Arztbesuch oder ein Ernährungstagebuch herausfinden. Wichtig ist, dass sich jeder Betroffene mit dem Thema Ernährung auseinandersetzt da bei CED die Lebensqualität eng mit der richtigen Auswahl des Essens in Verbindung steht.



Hilfreiche Links

Webinar „Ernährung bei CED - was muss ich wissen?“



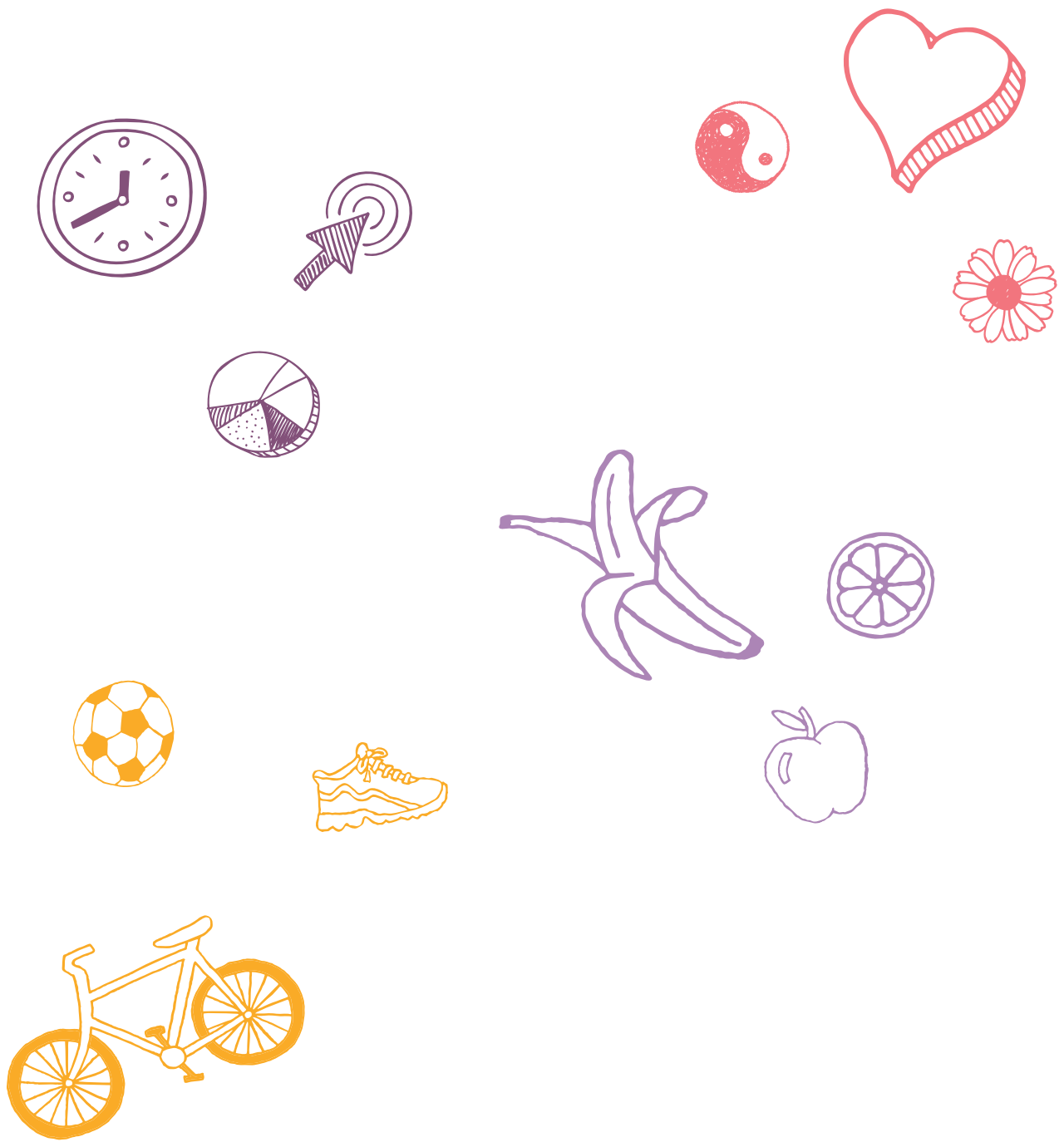
<https://www.ced-trotzdem-ich.de/service/mediathek/online-seminar-2-ernaehrung>

Auch bei Stress das Richtige auf dem Tisch:



<https://www.ced-trotzdem-ich.de/service/news/29-03-2017-auch-bei-stress-das-richtige-auf-dem-tisch>





Dieser Ratgeber kann nicht die professionelle Beratung durch einen Experten ersetzen. Solltet Ihr weitere Informationen wünschen oder Fragen haben, wendet Euch bitte an einen Spezialisten.

Weitere Informationen findet Ihr unter: www.ced-trotzdem-ich.de

Herausgeber

Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG
Jägerstraße 27
D - 10117 Berlin
www.ced-trotzdem-ich.de
www.takeda.com



Redaktion und Layout

m:werk GmbH & Co. KG
Healthcare Communication
Wiesbaden

Stand

August 2017



#TrotzCED

powered by 