

Anne Iburg

111 REZEPTE

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG
BESCHWERDEN UND AKUTE SCHÜBE
VERRINGERN



Entzündungen
lindern,
Mikrobiom
stärken

humboldt

Woran erkennst du CED-freundliche Rezepte?

Sehr gute Frage! Auch wenn es keine „CED-Diät“ gibt, kannst du Rezepte als CED-freundlich erkennen, wenn sie bestimmte Kriterien erfüllen.

Die besten Lebensmittel nach einem Schub:

- Milde, gegarte oder pürierte Gemüse (Karotten, Zucchini, Kürbis, Pastinaken)
- Fein gemahlenes oder gut verträgliches Getreide (Reis, Couscous, Weißbrot, Haferflocken)
- Mageres „Eiweiß“ (Hähnchen, Fisch, Eier, Tofu)
- Milde Früchte (Bananen, geschälter Apfel, Birne)
- Fettarme Milchprodukte (Joghurt, Quark)

Alles natürlich nur dann, wenn du diese Lebensmittel verträgst und auch magst.

Lebensmittel, die du nach einem Schub meiden solltest:

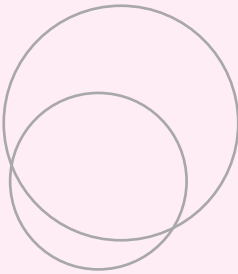
- Sehr scharfe Gewürze (wie Chili, viel Pfeffer)
- Frittierte oder sehr fettige Speisen (z. B. Berliner, Mayonnaise)
- Zwiebeln, Knoblauch (vor allem roh)
- Kohl, Hülsenfrüchte (stark blähend)
- Alkohol und große Mengen an Koffein
- Zuckeralkohole (z. B. Sorbit, Xylit, Mannit)
- Sehr zuckerreiche oder stark verarbeitete Produkte (z. B. Ketchup, Tiefkühlpizza)

Anne Iburg

111 REZEPTE

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG
BESCHWERDEN UND AKUTE SCHÜBE
VERRINGERN



Entzündungen
lindern,
Mikrobiom
stärken



INHALT

Vorwort 4

GRUNDLAGEN: WAS DU ÜBER CED WISSEN SOLLTEST 7

Der Weg der Nahrung durch den Körper 8

In Mund und Speiseröhre beginnt die Verdauung 9

Der Nahrungsbrei wird im Magen gemischt 9

Im Dünndarm erfolgt die Nährstoffaufnahme 9

Im Dickdarm wird der Stuhl geformt 11

Wenn die Verdauung aus dem Gleichgewicht gerät 12

Genetische Ursachen 12

Das Immunsystem als Auslöser 13

Einfluss von Umweltfaktoren 14

Die Rolle des Mikrobioms 14

Die beiden Krankheitsbilder im Überblick 17

Morbus Crohn: Was da geschieht 17

Typische Symptome 18

Colitis ulcerosa: Was da geschieht 19

Typische Symptome 20

Therapie: So hilft dir dein Ärzteteam 20

Diagnostische und therapeutische Verfahren 21

ERNÄHRUNG BEI CED: WAS SIE DIR BRINGT 23

Warum Ernährung bei CED so wichtig ist 24

- Ernährung als indirekter Auslöser 24
- Was du besser vermeiden solltest 26
- Wenn dem Körper Nährstoffe fehlen 29
- Die richtige Ernährung in den verschiedenen Krankheitsphasen 31
- Akutphase: Schonende Basiskost 32
- Abklingende Akutphase: Langsam aufbauen 33
- Remission: Verträgliches wieder zulassen 34
- Was du wann gut verträgst – eine Übersicht 35
- Nährstoffe gezielt einsetzen – so bleibst du in Balance 39
- Fette bewusst wählen und einsetzen 42
- Eiweiß: Aufbau und Regeneration unterstützen 44

Dein Einstieg in eine darmgesunde Ernährung 45

- Mit den richtigen Küchenutensilien stressfrei kochen 45
- Warum die Atmosphäre beim Essen zählt 46
- Rezepte, abgestimmt auf deine aktuelle Phase 46

111 REZEPTE FÜR MEHR DARMWOHL 49

- Frühstücksideen 50
- Dips und Aufstriche 74
- Kleine Gerichte
für zwischendurch 82
- Hauptgerichte für jeden Tag 114
- Brot und Brötchen selbst gemacht 156
- Süßes und Desserts verträglich genießen 160

Rezeptregister 190

VORWORT

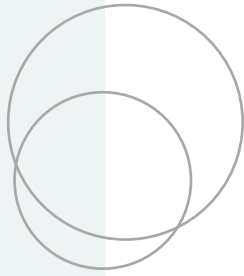
Liebe Leserin, lieber Leser,

die chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) Morbus Crohn und Colitis ulcerosa halten für dich als Betroffene und Betroffener sicherlich eine Vielzahl von Herausforderungen bereit – auch in puncto Ernährung. Umgekehrt kann die richtige Ernährung einen positiven Einfluss darauf haben, wie du dich fühlst – sowohl körperlich als auch mental.

Mit diesem Ratgeber möchte ich dich auf deinem Weg zu einer ausgewogenen, darmgesunden Ernährung unterstützen. Ich möchte dir wissenschaftlich fundierte und praxisnahe Informationen an die Hand geben, die dir helfen, deine Ernährung individuell auf deine Bedürfnisse abzustimmen. Dabei geht es nicht um strikte Regeln oder Verbote, sondern um Orientierung und Inspiration, die dir durch deine Entscheidungen beim Essen mehr Lebensqualität geben.

Du wirst feststellen, dass es nicht die eine, „große, perfekte Lösung“ gibt. Jede CED ist so individuell wie der Mensch, der mit ihr lebt. Daher lege ich besonderen Wert darauf, die unterschiedlichen Phasen deiner Erkrankung – ob Schub oder Remission – zu berücksichtigen und dir flexible Ansätze zu bieten, die du im Alltag möglichst einfach umsetzen kannst.

Neben theoretischem Wissen findest du praktische Tipps, leckere Rezepte und Hinweise, wie du deine Ernährung an deine ganz persönliche Situation anpassen kannst. Durch dieses Buch hoffe ich aufzuzeigen, wie du einen Nährstoffmangel vermeiden, deine Verdauung entlasten und gleichzeitig den Genuss am Essen bewahren kannst.



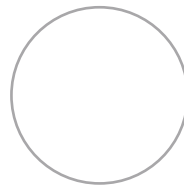
Dieser Ratgeber ist mehr als eine Liste von Lebensmitteln! Er soll dir helfen, deinen Körper besser zu verstehen, mit ihm zu arbeiten und die Kontrolle über dein Wohlbefinden zurückzugewinnen. Jeder Mensch mit CED ist einzigartig, und so verhält es sich auch mit dem Weg zur Linderung.

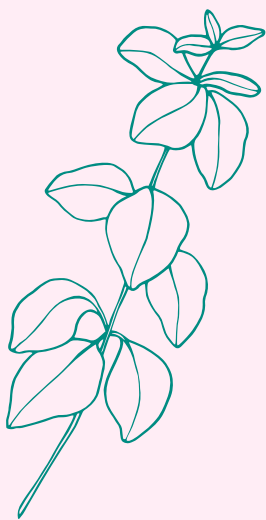
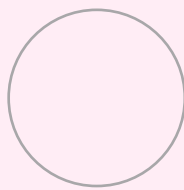
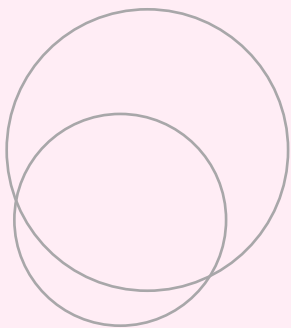
Ob du dich gerade mitten in einem Schub befindest oder eine beschwerdefreie Phase genießt: Ich möchte dich ermutigen, achtsam mit dir umzugehen, ohne dabei den Genuss am Essen zu verlieren. Du bist nicht allein auf diesem Weg. Mein Wunsch ist es, dass du mit mehr Sicherheit, Wohlbefinden und Freude essen kannst – trotz der Herausforderungen, die eine CED mit sich bringt.

Vielen Dank, dass du mir dein Vertrauen schenkst. Ich wünsche dir viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte.

Mit den besten Wünschen für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden

Anne Jürg





GRUNDLAGEN: WAS DU ÜBER CED WISSEN SOLLTEST

Auch wenn chronisch-entzündliche Darmerkrankungen derzeit nicht heilbar sind, können die Symptome durch gezielte Behandlungen deutlich gelindert werden. Mit der richtigen Therapie und Lebensweise kannst du deine Erkrankung gut kontrollieren und ein hohes Maß an Lebensqualität bewahren. In diesem Kapitel starten wir zunächst damit, wie dein Verdauungssystem und dein Mikrobiom funktionieren, damit du ein besseres Verständnis für deinen Körper und deine Darmbeschwerden gewinnst.

Der Weg der Nahrung durch den Körper

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) sind lang anhaltende Entzündungen des Darms bzw. des Magen-Darm-Trakts. Zu den häufigsten Formen zählen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. In Deutschland nimmt die Zahl der Betroffenen stetig zu – Männer und Frauen sind dabei etwa gleich häufig betroffen.

Die ständige Auseinandersetzung mit Entzündungen, Schmerzen und Verdauungsproblemen kann herausfordernd sein und erfordert viel Geduld und Verständnis für den eigenen Körper. Doch während Medikamente und Therapien eine wichtige Rolle spielen, wird eines oft unterschätzt: die Kraft der Ernährung. Was wir essen, beeinflusst nicht nur, wie viel Energie wir haben, sondern auch das empfindliche Gleichgewicht unseres Darms. Die richtige Ernährung kann dir dabei helfen, Symptome zu lindern, Entzündungen zu verringern und das Mikrobiom – die Billionen von Mikroorganismen, die in unserem Darm leben – zu stärken. Gleichzeitig gibt es Nahrungsmittel, die deine Beschwerden verstärken und dein Wohlbefinden beeinträchtigen können.

Sehen wir uns also an, was eigentlich passiert, wenn wir essen. Täglich gelangt eine Vielzahl unterschiedlichster Lebensmittel in unseren Körper. Um das Gegessene nutzen zu können, muss der Magen-Darm-Trakt die darin enthaltenen Nährstoffe aufschließen und verwerten – er verdaut. Zu den Verdauungsorganen gehören Mund, Speiseröhre, Magen und Darm.

In Mund und Speiseröhre beginnt die Verdauung

Der Verdauungsprozess beginnt in der Mundhöhle. Die Zähne zerkleinern die Nahrung, sie wird mit Speichel vermischt und so schluckfähig. Durch das Schlucken gelangt der Speisebrei in die Speiseröhre. Das Schlucken ist einer der kompliziertesten Reflexe, die im menschlichen Körper ablaufen: Mehr als zwanzig Muskeln sind daran beteiligt, bis der Speisebrei in den Magen gelangt.

Der Nahrungsbrei wird im Magen gemischt

Durch die dehnbaren Magenwände vermengt sich der Speisebrei mit dem Magensaft. Dabei werden die Speisen weiterhin zerkleinert. Täglich produziert dein Magen ca. zwei Liter Magensaft. Er setzt sich aus Wasser, Salzsäure, Schleim und Enzymen zusammen. Die aggressive Magensäure tötet Bakterien ab und hilft dabei, Proteine aufzuspalten. Eine Schutzbarriere sorgt dafür, dass die Magensäure die empfindlichen Zellen der Magenwand nicht angreift.

Im Dünndarm erfolgt die Nährstoffaufnahme

Durch den Magenpförtner, den Schließmuskel am Magenausgang, entleert sich der Mageninhalt portionsweise in den Zwölffingerdarm (Duodenum), den ersten kurzen Abschnitt des Dünndarms. Dort geben Leber, Galle sowie Bauchspeicheldrüse zusammen mit der Dünndarmschleimhaut selbst weitere Verdauungssekrete mit speziellen Enzymen zum Speisebrei. Durch Letztere werden die Nahrungsbestandteile weiterhin zerlegt. Unser Essen kann nur dann die Dünndarmschleimhaut passieren, wenn die Nährstoffe in kleine Einheiten, die dann transportfähig sind, zerlegt werden.

Enzyme tun dies und sind spezialisiert auf die verschiedenen Nährstoffe. Eine Reihe von Enzymen zerlegt Kohlenhydrate wie Stärke und Zucker in Einfachzucker, die im oberen Teil des Dünndarms resorbiert, also aufgenommen werden.

Auch das Eiweiß in der Nahrung wird durch eine Vielzahl von Enzymen aufgespalten: Der Hauptresorptionsort ist der mittlere

Abschnitt des Dünndarms, das Jejunum. In der Bürstensaummembran der Darmzellen wird es unter anderem in freie Aminosäuren zerlegt, die ebenfalls resorbiert werden.

Wenn Fette in den Dünndarm gelangen, wird das Hormon Cholecystokin (CCK) ausgeschüttet. Es stimuliert die Gallenblase, Gallensäure freizusetzen. Durch Gallensäuren lösen sich große Fetttröpfchen auf, wodurch die Fettverdauung erst möglich ist. Spezielle Enzyme aus der Bauchspeicheldrüse spalten das Nahrungsfett in freie Fettsäuren. Mithilfe von wasserlöslichen Transportstrukturen, den Mizellen, können die Fette die wässrige Umgebung des Darms durchqueren. Bei ihrer Resorption gelangt das Nahrungsfett nicht direkt ins Blut, sondern wird über das Lymphsystem transportiert.

Die Aufnahme der Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe in das Körperinnere (Resorption) erfolgt ebenfalls an unterschiedlichen Orten im Dünndarm. Im oberen Teil des Dünndarms werden vor allem Kalzium und die fettlöslichen Vitamine A, D, E, K sowie die wasserlöslichen Vitamine B₁, B₂, Niacin, Biotin und Folsäure aufgenommen. Im mittleren Teil des Dünndarms werden eher Vitamin C, Zink, Chrom, Mangan und Molybdän resorbiert, im untersten Teil vor allem Vitamin B₁₂, aber auch Folsäure, Vitamin C, D und Kalzium sowie Magnesium.

Die Eigenbewegungen des Dünndarms (Peristaltik) transportieren den verbliebenen Speisebrei durch den Dünndarm zum Dickdarm. Diese rhythmischen Muskelkontraktionen entstehen durch das koordinierte Zusammenziehen und Entspannen der ringförmigen und längsverlaufenden Muskelschichten in der Darmwand.

ERNÄHRUNG BEI CED: WAS SIE DIR BRINGT

In diesem Kapitel erfährst du, wie die Ernährung zu deiner starken Verbündeten werden kann, damit du mehr Lebensqualität und weniger Beschwerden hast. Im Schub machst du meist schlechte Erfahrungen mit dem Essen, daher ist es für deine Gesundheit wichtig, dass du dich in der beschwerdefreien Phase traust, das entzündungsarme Essen zu genießen.

Warum Ernährung bei CED so wichtig ist

Essen ist ein Genuss und sollte Freude bereiten. Wenn du an einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung leidest, ist das leider oft anders, denn das, was dir schmeckt, gefällt vielleicht nicht immer deinem Darm. Deshalb lohnt es sich, Genuss und sinnvolle Ernährung zusammenzubringen, denn das richtige Essen kann nicht nur dazu beitragen, Symptome und Beschwerden zu lindern, sondern auch deinen Alltag erleichtern und deine Lebensqualität spürbar verbessern.

Durch eine angepasste Ernährung lassen sich krankheitsbedingte Defizite ausgleichen, wodurch dein Körper besser mit wichtigen Nährstoffen versorgt wird. Zudem kann eine gezielte Ernährung die Therapie positiv unterstützen und deine allgemeine Gesundheit fördern. Besonders vorteilhaft ist eine antiinflammatorische, also antientzündliche Ernährung, die Entzündungen entgegenwirkt und gleichzeitig sicherstellt, dass du ausreichend Energie und Nährstoffe erhältst. Damit trägst du nicht nur zu deinem körperlichen Wohlbefinden bei, sondern stärkst auch deine psychische Gesundheit – und das alles, ohne auf den Genuss beim Essen verzichten zu müssen. Es hat also Vorteile, dich mit deiner Ernährung auseinanderzusetzen.

Ernährung als indirekter Auslöser

CED sind keine klassischen „Ernährungskrankheiten“ wie Diabetes Typ 2 oder Adipositas. Anders als bei Zöliakie gibt es keine Lebensmittelgruppe, die direkt CED auslöst. Dennoch zeigt eine Vielzahl

von wissenschaftlichen Untersuchungen, dass unser gängiges Ernährungsmuster wie etwa sehr fettreiche, zuckerhaltige und stark verarbeitete Lebensmittel im Verdacht stehen, Entzündungsprozesse zu fördern.

Konkret bedeutet das, dass deine Ernährung allein zwar keinen Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa verursacht, aber sie kann Entzündungen verstärken und dadurch Schübe auslösen oder verlängern. Wie du inzwischen weißt, spielt das Mikrobiom eine zentrale Rolle bei der Entstehung und dem Verlauf von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen. In den letzten Jahren hat sich die Forschung intensiv mit diesem Thema beschäftigt und faszinierende Erkenntnisse gewonnen. Zahlreiche Studien weisen darauf hin, dass eine ungünstige Ernährung das Risiko für chronisch-entzündliche Darmerkrankungen erhöhen kann.

Deine bewusste Auswahl der Lebensmittel hält dich gesund!

Das bedeutet: Es gibt gute Gründe, sich mit deiner Ernährung zu beschäftigen, denn bei CED steht die Lebensqualität – also Schub oder Remission – eng mit deiner Lebensmittelauswahl in Verbindung. Mit hoher Wahrscheinlichkeit kannst du durch das richtige Essen die Symptome und Beschwerden deiner Darmerkrankung lindern, dir den Alltag erleichtern und deine Lebensqualität erhöhen sowie dein psychisches Wohlbefinden verbessern. Krankheitsbedingte Defizite lassen sich durch die richtige Ernährung ausgleichen, dabei wird deine medikamentöse Therapie unterstützt und dein Gesundheitszustand verbessert sich.

Die Ernährung bei CED sollte individuell an deinen Erkrankungsverlauf, mögliche Unverträglichkeiten und die jeweilige Phase angepasst werden. Ein bewusster Fokus auf eine entzündungshemmende Ernährungsweise kann jedoch auch ganz allgemein dazu beitragen, Schübe zu vermeiden, Symptome zu lindern und deine Lebensqualität zu steigern.

Was du besser vermeiden solltest

Seit dem Ende des Zweiten Weltkriegs hat sich die Ernährung in Deutschland und Europa erheblich gewandelt, beeinflusst durch gesellschaftliche, wirtschaftliche und technologische Entwicklungen.

In den 1950er-Jahren dominierten Kartoffeln und Brot den Speiseplan. Mit steigendem Wohlstand und wachsender Produktvielfalt nahm ihr Konsum kontinuierlich ab. Auch der jährliche Pro-Kopf-Verbrauch von Obst und Gemüse stieg einerseits an: von etwa 100 kg im Jahr 1950 auf 127 kg Obst und Gemüse in den Jahren 2023/2024. Diese Erhöhung um 27 % sollte jedoch andererseits nicht darüber hinwegtäuschen, dass heute etwa 20 Prozent der Bevölkerung weder ein Stück Obst noch Gemüse täglich essen.

Mit dem wachsenden Wohlstand stieg auch der Fleischkonsum, insbesondere von Schweinefleisch, in den 1970er- und 1980er-Jahren deutlich an. Auch wenn es immer mehr Menschen gibt, die sich vegetarisch oder vegan ernähren, essen die Deutschen immer noch sehr viel Fleisch: mehr als 52 kg pro Person und Jahr.

Darüber hinaus haben sich auch unsere Lebenswelten verändert. Früher gab es kaum verarbeitete Lebensmittel und Fertiggerichte. Stark verarbeitete Lebensmittel, auch als hochverarbeitete oder ultraverarbeitete Lebensmittel bezeichnet, sind industriell hergestellte Produkte, die zahlreiche Verarbeitungsschritte hinter sich haben und sehr viele Zusatzstoffe wie Konservierungsmittel, künstliche Aromen, Zucker, Salz und ungesunde Fette enthalten – und gleichzeitig wenig essenzielle Nährstoffe wie Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe bieten. In Deutschland stammt etwa die Hälfte der täglichen Energieaufnahme von Erwachsenen aus solchen stark verarbeiteten Lebensmitteln.

Hochverarbeitete Lebensmittel können Entzündungsprozesse im Körper auslösen, vor allem wenn du sie dauerhaft und übermäßig konsumierst. Es liegen mittlerweile zahlreiche wissenschaftliche Hinweise vor, dass ein regelmäßiger Verzehr dieser Produkte

mit chronisch niedriggradigen Entzündungen („low-grade inflammation“) in Verbindung steht:

- **Ein hoher Gehalt an Zucker und raffinierten Kohlenhydraten** führt zu einem raschen Anstieg des Blutzuckerspiegels, was entzündungsfördernde Zytokine stimulieren kann.
- **Ungünstige Fette**, vor allem Transfette und ein Übermaß an Omega-6-Fettsäuren (z. B. aus Fertiggerichten mit Sonnenblumenöl-Anteil), können entzündliche Prozesse fördern.
- Einige **Zusatzstoffe** wie Emulgatoren, Konservierungsstoffe oder künstliche Farbstoffe stehen im Verdacht, die Darmbarriere zu schädigen und die Darmflora zu verändern, was Entzündungen begünstigen kann.
- **Hochverarbeitete Produkte** haben oft eine geringe Nährstoffdichte, da sie wenig Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe oder Antioxidantien enthalten, die normalerweise entzündungshemmend wirken.
- Eine Ernährung, die stark auf hochverarbeiteten Lebensmitteln basiert, kann die **Zusammensetzung deines Darmmikrobioms negativ** beeinflussen und das Entzündungsrisiko erhöhen.

10 Lebensmittelgruppen, die du weglassen solltest

LEBENSMITTELGRUPPE	BEISPIELE	MERKMALE
1. Süßigkeiten und Snacks	• Schokoriegel, Gummibärchen, Bonbons • Chips, Flips, Salzstangen • Kekse, Kuchen, Muffins	• höchster Grad der Verarbeitung mit künstlichen Aromen, Farbstoffen und Konservierungsmitteln, oft sehr zucker-, salz- oder fettreich
2. Fertiggerichte und Tiefkühlprodukte	• Tiefkühlpizza, Fertiglasagne • Instant-Suppen, Nudelgerichte aus der Packung • Mikrowellen-Burger, Fertig-Bowls	• oft viele Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker und ungesunde Fette, lange Haltbarkeit durch Konservierungsmittel



LEBENSMITTEL-GRUPPE	BEISPIELE	MERKMALE
3. Verarbeitetes Fleisch und Wurstwaren	• Würstchen, Salami, Leberwurst • paniertes Tiefkühlhähnchen, Chicken Nuggets • Dosenfleisch, Fleischersatzprodukte	• hoher Salz- und Fettgehalt, häufig Nitrate und Phosphate als Konservierungsmittel
4. Getränke	• fertige Softdrinks (Cola und Limonaden) • fertige Eistees, Energydrinks • aromatisierte Milchdrinks	• zuckerhaltig, künstliche Süßstoffe, Säuerungsmittel, Farbstoffe
5. Frühstück- produkte und Cerealien	• gesüßte Cornflakes, Schoko-Cerealien • fertige Müsliriegel • Instant-Haferbrei mit Aromen	• oft hoher Zuckeranteil, künstliche Vitamine und Aromen
6. Backwaren aus industrieller Produktion	• Toastbrot, Burgerbrötchen • fertige Croissants, Donuts • Tiefkühl- oder verpacktes Brot	• meist Weißmehl, Zusatzstoffe zur Haltbarkeit und Texturverbesserung
7. Fertigsoßen und Dips	• Ketchup, Mayonnaise, BBQ-Sauce • fertige Salatdressings • Pesto aus dem Glas	• hoher Zucker-, Salz- und Fettgehalt, Konservierungsmittel und Emulgatoren
8. Milch- und Fleischersatz- produkte und pflanzliche Alternativen	• vegane Käse- und Fleischalternativen • pflanzliche Drinks (Mandel-, Hafer-, Sojamilch mit Zuckerzusatz) • Fertige vegane Burgerpatties, veganer Fleischersatz	• starke Verarbeitung, häufig mit Aromen, Zucker und Verdickungsmitteln
9. Instant-Produkte und Tütensuppen	• Instant-Nudeln, Fertig-Kartoffelpüree • Instant-Kaffeegetränke (Cappuccino-Pulver) • Trockensuppen aus der Tüte	• hoher Salzgehalt, Geschmacksverstärker und Füllstoffe
10. Verarbeitete Milchprodukte	• Fruchtjoghurt mit Zucker • Dessertcremes (Pudding, Grießbrei) • Fertig-Milchshakes	• häufig gesüßt, oft mit künstlichen Aromen und Verdickungsmitteln

Scanne deinen Speisenplan nach diesen Lebensmitteln durch. Findest du solche Produkte, dann versuche, sie schrittweise zu eliminieren. Reduziere nach und nach stark verarbeitete Produkte auf ein Minimum und ersetze sie durch frische, wenig verarbeitete Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Vollkornprodukte. Damit das gelingt, lass dir Zeit. Du musst nicht alle Tipps sofort beherzigen. Wichtig ist, dass du deine Ernährung auf lange Sicht und dauerhaft umstellst. Im Rezeptteil ab S. 49 findest du viele leckere Anregungen für eine gesündere Ernährung, die deinem Darm guttut.

Süßstoffe – lieber nicht

Aktuelle Studien deuten darauf hin, dass ein Teil der künstlichen Süßstoffe, wie sie auch in Light-Getränken enthalten sind, die Darmgesundheit beeinträchtigen kann. Insbesondere Süßstoffe wie Aspartam, Saccharin und Sucralose stehen im Verdacht, die Zusammensetzung des Darmmikrobioms negativ zu beeinflussen. Die Forschung in diesem Bereich ist noch jung und es sind weitere Studien erforderlich, um die genauen Auswirkungen von Süßstoffen auf die Darmflora vollständig zu verstehen. Doch wenn dein Darm bereits geschwächt und sehr empfindlich ist, empfehle ich dir, Süßstoffe aus deinem Speiseplan zu streichen – es wird ihm guttun.

Wenn dem Körper Nährstoffe fehlen

Dein Körper benötigt eine gute Versorgung mit Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen, um Energie und Kraft zu haben. Das heißt: Deine Ernährung sollte ausgewogen sein, aber auch an deine persönliche Verträglichkeit angepasst werden. Bei Morbus Crohn häufiger, bei Colitis ulcerosa seltener, liegt ein Mangel an verschiedenen Nährstoffen vor. Häufig fehlt Vitamin B12, aber auch andere Nährstoffe liegen oftmals nicht in der nötigen Menge vor. Beson-

ders betroffen sind Menschen, bei denen der Dünndarm geschädigt ist oder Teile davon operativ entfernt wurden. Aber auch Durchfälle, entzündliche Prozesse und eine eingeschränkte Ernährung während eines Schubs tragen zu einem erhöhten Risiko für Nährstoffdefizite bei.

Häufige Nährstoffdefizite bei CED

FEHLENDER NÄHRSTOFF	SYMPTOME DES MANGELS	ENTHALTEN IN
Vitamin B12	Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, Kribbeln in Händen und Füßen, Nervenschäden, Anämie	nur in tierischen Produkten: Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Milchprodukte, Meeresfrüchte
Eisen	Schwäche, Blässe, Kurzatmigkeit, Kopfschmerzen, Anämie	gut resorbierbar aus Fleisch und Fisch, in Kombination mit Vitamin C resorbierbar aus grünem Gemüse, Amaranth, Haferflocken, Hülsenfrüchten
Vitamin D	schwache Knochen (Osteoporose), Muskelschwäche, Infektanfälligkeit	ausreichend Sonnenlicht, Leber, Lachs, Hering, Eigelb
Kalzium	Muskelkrämpfe, Knochenschwäche, erhöhte Frakturgefahr	Käse, Milch, Milchprodukte, grünes Gemüse, kalziumreiche Mineralwässer
Folsäure	Blutarmut, Müdigkeit, Wachstumsstörungen, Reizbarkeit	überall, vor allem in grünem Gemüse, Vollkornprodukten, Nüssen, Ei
Zink	verzögerte Wundheilung, Haarausfall, geschwächtes Immunsystem, Hautprobleme	Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Vollkorngetreide, Nüsse, Hülsenfrüchte
Magnesium	Muskelkrämpfe, Zittern, Herzrhythmusstörungen, Erschöpfung	Nüsse und Samen, Vollkornprodukte
Eiweiß (Protein)	Verlust von Muskelmasse, geschwächte Immunabwehr, verzögerte Wundheilung	Fleisch, Fisch, Käse, Eier, Hülsenfrüchte

All diese Nährstoffe kannst du über eine ausgewogene Ernährung in ausreichender Form zu dir nehmen. Doch liegt ein Nährstoffmangel vor und ist er vom Arzt diagnostiziert, lass dir ein Nahrungsergänzungsmittel verordnen. Im Mangelzustand solltest du unbedingt die entsprechenden Nährstoffe substituieren, denn so wird dein Nährstoffmangel viel schneller behoben.

Die richtige Ernährung in den verschiedenen Krankheitsphasen

Die Ernährung bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa richtet sich nach dem aktuellen Krankheitsverlauf und wird medizinisch häufig in Phasen unterteilt. In der Akutphase (0) geht es deinem Magen-Darm-Trakt so schlecht, dass du spezielle Trink- und Sondennahrung verordnet bekommst und diese hauptsächlich trinkst. In dieser Phase fängst du dann mit dünnen Reis- und Kartoffel-Süppchen an. Ernährung orientiert sich an deinen Krankheitsphasen:

0. Akutphase:

- Ziel: Entzündungsreduktion und Schonung des Darms
- Ernährung: leichte, ballaststoffarme Kost, z. B. Suppen, Reis, Kartoffeln, evtl. Trink- oder Sondennahrung

1. Abklingende Akutphase:

- Ziel: Aufbau und Stabilisierung
- Ernährung: leichte Vollkost, verträgliche Speisen, z. B. gedünstetes Gemüse, fettarme Milchprodukte, mageres Fleisch

2. Remissionsphase:

- Ziel: Nährstoffversorgung und Vorbeugung von Mangelzuständen
- Ernährung: entzündungsarm, ausgewogen und ballaststoffreich zur Optimierung des Mikrobioms, z. B. Vollkornprodukte, Gemüse, Obst, Omega-3-Fettsäuren



111 REZEPTE FÜR MEHR DARMWOHL

Genug der Theorie – jetzt geht es in die Praxis. In diesem Rezeptteil findest du 111 sorgfältig zusammengestellte leckere Gerichte zum Ausprobieren und zur Inspiration für eigene Kreationen mit den Zutaten, die du gut verträgst. Viel Spaß und gutes Gelingen!

Abklingende Akutphase

Remissionsphase

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten

300 ml Milch (3,5 % Fett)

1 TL Kakaopulver

1 TL Honig

1 Prise Zimt

1 Prise Kardamom

Nährwerte pro Portion:

230 kcal

11 g Eiweiß

11 g Fett

18 g Kohlenhydrate

Schoko-Latte

Für 1 Person

Zubereitung

1 Die Milch erwärmen. Ein Drittel der Milch in ein Glas geben und aufschäumen.

2 In die restliche Milch Kakaopulver, Honig, Zimt und Kardamom einrühren und zur aufgeschäumten Milch geben. Nach Belieben mit etwas Zimt garnieren.

Tipp

Vielleicht möchtest du mit selbstgemachtem Vanillezucker süßen. Dazu Vanilleschote längs halbieren, das Mark auskratzen und mit 200 g Zucker vermengen. In ein Schraubglas geben, und nach einer Woche ist der Zucker fertig.



Abklingende Akutphase

Remissionsphase

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Quellzeit: über Nacht

Zutaten

100 g zarte Haferflocken

2 reife Bananen

1 Zitrone

100 g Blaubeeren (TK)

3–4 EL Kokosjoghurt

2 TL Honig

1 Prise Zimt oder Kardamom nach

Belieben

Nährwerte pro Person:

340 kcal

9 g Eiweiß

4 g Fett

65 g Kohlenhydrate

Overnight Oats

Für 2 Portionen

Zubereitung

1 Die Haferflocken mit 300 ml heißem Wasser aufgießen und 20 Minuten ziehen lassen.

2 Die Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Die Zitrone auspressen und 4 EL Zitronensaft darüberträufeln. Zusammen mit den gefrorenen Blaubeeren unter die Haferflocken heben und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

3 Am nächsten Morgen das Kokosjoghurt unterheben. Mit Honig und eventuell den Gewürzen abschmecken.

Tipp

Gerne esse ich Overnight Oats mit gefrorenen Himbeeren oder einer Messerspitze Kurkuma. Morgens rühre ich zusätzlich einen Teelöffel Leinöl unter.



Abklingende Akutphase

Remissionsphase

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten

300 g Brokkoli
1 Kartoffel, mehlig kochend
½ Bund Basilikum
1 EL Rapsöl
400 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss
3 EL Crème légère

Eine Portion enthält:

200 kcal

12 g Eiweiß

6 g Fett

13 g Kohlenhydrate

Brokkolicremesuppe

Für 2 Portionen

Zubereitung

- 1 Brokkoli waschen, putzen und in Röschen schneiden, den Strunk würfeln. Die Kartoffel schälen und würfeln. Basilikum waschen und die Blätter grob abzupfen, zwei schöne Blätter zurückbehalten.
- 2 Das Öl in einem Topf erhitzen, Brokkoli und Kartoffel dazugeben und mit der Brühe ablöschen. Zum Kochen bringen und in 20 Minuten gar kochen.
- 3 Das Basilikum zur Suppe geben und alles pürieren. Die Hälfte der Crème légère unter die Suppe rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- 4 Auf zwei Teller verteilen und mit den zurückbehaltenen Basilikumblättern und der Crème légère garnieren.



Hähnchen aus dem Ofen

Abklingende Akutphase

Remissionsphase

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Backzeit: 60 Minuten

Zutaten

5 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

1 TL Paprikapulver edelsüß

4 Hähnchenkeulen

500 g Kartoffeln

250 g Champignons

12 Cocktailtomaten

3 Zweige frischer Rosmarin

3 Zweige frischer Thymian

Nährwerte pro Portion:

710 kcal

43 g Eiweiß

51 g Fett

21 g Kohlenhydrate

Für 4 Portionen

Zubereitung

- 1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. 2 EL Olivenöl mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver verrühren. Die Hähnchenkeulen kalt abspülen, trocken tupfen und mit der Marinade bestreichen. In eine große Auflaufform geben und im Ofen 60 Minuten knusprig braten.
- 2 Die Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Mit 1 EL Öl vermengen, salzen und nach 25 Minuten Garzeit mit in die Auflaufform dazugeben.
- 3 Die Pilze putzen und halbieren, die Tomaten waschen. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Alles mit dem restlichen Öl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und nach 30 Minuten Garzeit mit in die Auflaufform geben.

Tipp

Das Rezept kannst du auch im
Airfryer zubereiten.



Schokopudding mit Beerensirup

Abklingende Akutphase

Remissionsphase

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten

40 g Speisestärke
500 ml Milch (3,5 % Fett)
4 EL brauner Zucker
½ Pck. Vanillezucker
1 Eigelb
100 g Zartbitterschokolade
250 g frische Erd- oder Himbeeren
½ Zitrone

Nährwerte pro Portion:

450 kcal
8 g Eiweiß
15 g Fett
66 g Kohlenhydrate

Für 4 Portionen

Zubereitung

- 1 Die Stärke mit 6 EL Milch, 1 EL Zucker und Vanillezucker verrühren. Das Ei trennen und das Eigelb in einer weiteren Schüssel verquirlen. Die Schokolade grob zerkleinern, mit der restlichen Milch in einem Topf einmal aufkochen lassen. Die Stärkemischung unterrühren und 2–3 Minuten kochen lassen, bis die Masse dick wird. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und das Eigelb unterrühren.
- 2 Den Pudding in kalt ausgespülte Dessertschälchen oder Puddingförmchen gießen und 30 Minuten kalt werden lassen.
- 3 Für den Sirup die Beeren waschen, putzen und pürieren, einige für die Deko beiseitelegen. Mit 3 EL Zucker und 200 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat. Die halbe Zitrone auspressen, 1 TL Zitronensaft unterrühren. Ein Sieb mit einem Küchentuch auslegen und den Sirup durchfiltern.
- 4 Die abgekühlten Puddings stürzen und mit dem Sirup übergießen und mit den restlichen Erdbeeren garnieren.



Rezeptregister

FRÜHSTÜCKSIDEEN

Heidelbeer-Naturjoghurt-Shake 50
Erdbeerbuttermilch 51
Banana-Power-Drink 51
Schoko-Latte 52
Goldene Milch „Kurkuma-Latte“ 54
Ananas-Erdbeer-Drink 56
Orangen-Kiwi-Smoothie 57
Gute-Laune-Drink 58
Pikanter Power-Drink 59
Winter-Smoothie 60
Porridge 61
Overnight Oats 62
Power-Winterporridge 64
Bananen-Sanddorn-Quark 64
Müsli Bircher Art 66
Müsli in Mango-Buttermilch 66
Obstsalat mit Zitronenjoghurt 68
Rührei 69
Blaubeer-Pancakes 70
Eierpfannkuchen 72

DIPS UND AUFSTRICHE

Schnittlauch-Quark 74
Lachscreme 76
Roggenbrot mit Thunfischcreme 77
Scharfer Cashewnuss-Dip 78
Brokkoli-Erdnuss-Aufstrich 79
Guacamole 80

KLEINE GERICHTE FÜR

ZWISCHENDURCH

Melonen-Kaltschale 82
Fleischbrühe 84
Beerenkaltschale mit Vanillejoghurt 86
Eierstich für klare Brühe 87
Kräuterflädchen für klare Brühe 88
Karotten-Kürbis-Suppe 89
Tomaten-Karotten-Suppe 90
Brokkolicremesuppe 92
Bärlauch-Pastinaken-Suppe 94
Lauwarmer Brokkoli-Blumenkohl-Salat 95
Wirsing-Orangen-Salat 96
Feldsalat mit Roter Bete 97
Rote-Bete-Karotten-Salat 98
Blattsalat „italienische Art“ 100
Bunter Kürbissalat 101
Endivien-Apfel-Salat mit Emmentaler 102
Kartoffelsalat mit Feldsalat 103
Kichererbsensalat 104
Hähnchenspieße mit Kokosdip 105
Brokkoli-Parmesan-Soufflé 106
Gefüllte Tomaten 108
Spaghetti-Muffins 110
Kartoffel-Karotten-Puffer 112
Indischer Blumenkohl 113

HAUPTGERICHTE FÜR JEDEN TAG

Kürbisrisotto 114
Gemüsegratin à la Provence 116
Wirsingauflauf mit Räuchertofu 118
Kartoffelbratlinge im Sesammantel 119

Haferflockenbratlinge 120
Spinat-Penne 121
Zucchini-Rigatoni 122
Schweinefilet mit Curry-Aprikosen 123
Geschnetzeltetes mit feinem Gemüse 124
Champignon-Schweineschnitzel-
Spieße 125
Bandnudeln mit Rinderfilet und
Mangold 126
Fruchtiger Kurkuma-Lachs mit Reis 127
Gebratener Lachs mit Dill-Naturjoghurt-
Soße 128
Lachs mit Spargelduett 130
Einfache Paella 131
Kabeljau à la Gallega 132
Curry-Fisch-Pfanne 133
Fischfrikadellen mit Kerbel 134
Fischspieße Pomodoro 135
Gemüsebowl mit Putenstreifen 136
Zitronenhähnchen auf Fenchelgemüse 137
Hähnchen aus dem Ofen 138
Thailändischer Ananasreis 140
Udon-Nudeln mit Chiligemüse 141
Glasnudeln mit buntem Gemüse 142
Spinat-Frittata mit Feta 144
Wurzelgemüse aus dem Ofen 146
Karotten-Brokkoli-Auflauf mit Hirse 148
Crêpes mit Spinat-Feta-Füllung 150
Gebackener Couscous mit Spinat und
Karotten 151
Bärlauch-Gnocchi 152
Quiche mit Spargel und Lachs 154

BROT UND BRÖTCHEN SELBST GEMACHT

Indisches Naan-Brot 156
Haferflocken-Milch-Brötchen 157
Tomaten-Fenchel-Brot 158
Knäckebrötchen 159

SÜSSES UND DESSERTS VERTRÄGLICH GENIEßEN

Erdbeer-Rhabarber-Grütze 160
Schokopudding mit Beerensirup 162
Quarkspeise mit Früchten der Saison 164
Vanille-Flammeri 165
Milchreis mit Himbeermus 166
Zwetschgencrumble 167
Reisaufguss mit Rhabarberkompott 168
Grieß-Quark-Auflauf mit Erdbeersoße 169
Panna cotta mit Pfirsich 170
Kaiserschmarren 171
Bananen-Schoko-Muffins 172
Dattelmuffins 174
Mandelküchlein 175
Dinkelwaffeln 176
Apfel-Mandel-Waffeln 177
Kleiner Karottenkuchen 178
Bananen-Dinkel-Kuchen 179
Orientalischer Cheese-cake ohne
Boden 180
Beeren-Kartoffel-Kuchen 182
Buttermilch-Mandel-Kuchen 183
Power-Hanfriegel mit Schokolade 184
Schneegipfelchen 185
Husarenkrapfen 186
Würzige Orangeatkipferl 187
Haferflockentaler 188

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3223-3 (Print)

ISBN 978-3-8426-3224-0 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3225-7 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: stock.adobe.com: Feri, Maria

stock.adobe.com: Maria: 6, 22; GraphicsRF: 11; designua: 17; pikovit: 19; Yulia Furman: 48/49, 55; ytochka89: 53; Ildi: 59; Jiri Hera: 61; anammarques: 63; Anastasiia K.: 65; harmoony: 67; Kitty: 71; sara_winter: 73; Eddie: 75; marysckin: 81; Oksana: 83; valkyrielynn: 85; annapustynnikova: 91; lilechka75: 93; Ildi: 99; Ustinova: 107; Corinna Gissemann: 109, 161; SerPak: 111 (KI-generiert); Svetlana Kolpakova: 115; vkuslandia: 117; nblxer: 129; HLPhoto: 139, 155; Ev Gv: 143; Sunny Forest: 145; vaaseena: 147; agneskantaruk: 149; eflstudioart: 153; Agnes: 163; tenkende: 173; julie208: 181; marysckin: 189

Autorinnenfoto: T. W. Klein

Originalausgabe

© 2026 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

buchvertrieb@schluetersche.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung. Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt. Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung, Verarbeitung oder Nutzung der Inhalte in Datenbanken, KI-Systemen, maschinellen Lernverfahren oder anderen automatisierten Auswertungsformen.

Gedruckt mit mineralölfrei hergestellten Druckfarben und Strom aus erneuerbaren Energien. Die eingesetzten Klebe- und Bindestoffe entsprechen den derzeitigen Umweltstandards, die vom RAL-Institut für Gütesicherung und Kennzeichnung geprüft wurden.

Lektorat: Linda Strehl, München

Layout: Lichten, Kommunikation und Gestaltung, Hamburg

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Satz: Die Feder · Werbeagentur GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Die Diplom-Ökotrophologin und Diätassistentin Anne Iburg leitet seit vielen Jahren eine eigene Praxis für Ernährungstherapie in Kaiserslautern. Einer ihrer Schwerpunkte ist die Beratung von Menschen mit Adipositas sowie mit speziellen Ernährungsfragen bei chronischen Erkrankungen. Besonders am Herzen liegt ihr die Begleitung von Betroffenen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED), die durch eine gezielte Ernährung Beschwerden lindern und ihre Lebensqualität verbessern können.

Anne Iburg ist Autorin zahlreicher Bestseller rund um Kochen und Ernährung. Ihr Ziel ist es, wissenschaftlich fundiertes Wissen klar und verständlich aufzubereiten und mit alltagstauglichen Rezepten zu verbinden.



Sorgenfrei genießen: 111 abwechslungsreiche Rezepte für mehr Darmgesundheit

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sind nicht nur eine medizinische Herausforderung, sondern können auch deinen Alltag stark einschränken. Schmerzen oder akute Schübe sorgen oft für Unsicherheit – gerade beim Thema Ernährung. Denn was, wann und wie du isst, hat großen Einfluss darauf, wie du dich körperlich und mental fühlst.

Die Ernährungsexpertin Anne Iburg zeigt dir den Weg zu einer ausgewogenen Ernährung für mehr Darmgesundheit. Du erhältst wissenschaftlich fundierte, praxisnahe Informationen, lernst deinen Körper besser zu verstehen und gewinnst Kontrolle über dein Wohlbefinden zurück. Die 111 Rezepte sind alltagstauglich, genussvoll – und jeweils mit Hinweisen versehen, ob sie sich für akute oder beschwerdefreie Krankheitsphasen eignen. Alle wichtigen Nährstoffe sind angegeben.

Das spricht für diesen Ratgeber:

- Die Inhalte sind wissenschaftlich fundiert und gleichzeitig leicht verständlich erklärt.
- Du findest in diesem Ratgeber alle wichtigen Nährstoffe übersichtlich auf einen Blick.
- Jedes Rezept enthält eine Empfehlung, ob es sich für akute oder ruhige Krankheitsphasen eignet.
- Du gewinnst mehr Sicherheit und Selbstbestimmung im Alltag mit CED.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3223-3



9 783842 632233 22,00 EUR (D)