

Ernährungstherapie bei Morbus Crohn

Patienten mit Morbus Crohn weisen häufig Zeichen einer allgemeinen Mangelernährung auf. Unzureichend ist die Versorgung mit Energie und mit lebensnotwendigen Nährstoffen. Crohn-Patienten zeigen vor allem Unterversorgungen mit Eiweiß, den Vitaminen A, D, Folsäure, B 12 und den Spurenelementen Zink und Eisen. Durch die hohen Flüssigkeits- und Elektrolytverluste haben die Patienten zudem die Gefahr einer Austrocknung, das heißt sie sind Exsikkose gefährdet. Die Mangelversorgung hat mehrere Gründe: Zum einen ist sie Folge ungenügender Zufuhr mit der Nahrung durch Appetitlosigkeit, Erbrechen oder sehr einseitiger Ernährung. Zum anderen kann eine gestörte Resorption aufgrund eines ausgedehnten Befalls des Dünndarms bzw. der Entfernung eines Dünndarmteils Ursache sein sowie auch ein vermehrter Eiweißverlust im Dünndarm.

Eine spezielle Morbus Crohn-Diät gibt es nicht. Die jeweiligen Ernährungsmaßnahmen müssen sich den verschiedenen Erkrankungsphasen, dem Befinden des Patienten und der Nährstoffversorgung anpassen. Im akuten Entzündungsschub können parenterale Ernährung oder die Gabe von Elementardiät (als Sondenkost oder Trinknahrung) notwendig sein. Ein Kostaufbau muss schrittweise erfolgen. In symptomfreien Intervallen eignet sich eine leichte Vollkost, individuell Unverträgliches wird dabei ausgespart. Die Ernährungstherapie umfasst daher folgende Maßnahmen:

Bei akutem schweren Entzündungsschub:

In diesem Fall lässt sich eine ausreichende Versorgung des Körpers mit Nährstoffen nur durch eine künstliche Ernährung sicherstellen. Es gibt verschieden Formen der künstlichen Ernährung:

Bei der **parenteralen Ernährung** wird der gesamte Verdauungstrakt ruhig gestellt und so der Darm völlig entlastet. Die Nährstoffe werden dem Stoffwechsel über die Blutbahn mittels Nährstofflösungen zugeführt.

Die **enterale Ernährung** erfolgt über eine Sonde, mit der flüssige Nahrung (Elementardiät) in den Magen, den Dünndarm oder den Zwölffingerdarm eingeführt wird. Beim Einsatz von Elementardiäten wird der Darm wieder an Nahrungsaufnahme gewöhnt, aber noch weitgehend entlastet. Durch die Gabe von Elementardiäten lassen sich auch höhere Kalorienmengen verabreichen, wenn es nötig ist, Körpergewicht aufzubauen.

Schrittweiser Wiederkostaufbau:

Beim weiteren Kostaufbau ist auf eine leicht verdauliche und ballaststoffarme Zusammensetzung des Speiseplanes zu achten. Das trägt zur Schonung der Darmtätigkeit bei und vermeidet mechanische Irritationen durch Ballaststoffe im unteren Dünndarm- und im Dickdarmbereich. Wird bei großflächigem Befall des Darmes Nahrungsfett nur noch schlecht vertragen und kommt es dadurch zu vermehrter Fettausscheidung (Fettstuhl), so ist eine fettarme, eiweißreiche Kost mit MCT-Fetten zu empfehlen. MCT-Fette sind mittelkettige Fettsäuren, die im Gegensatz zu den üblichen langkettigen Fettsäuren, schneller resorbiert und durch die Darmwand aufgenommen werden.

Das Meiden von ballaststoff- und körnerreichen Vollkornprodukten, grobem Gemüse, blähenden Hülsenfrüchten, Zwiebeln und scharfen Gewürzen sowie laktosehaltigen Milchprodukte und Milch kann die Verträglichkeit der Kost erheblich steigern. Um den Kalziumbedarf zu decken, ist es sinnvoll, kalziumreiche Mineralwässer und Kalziumpräparate zu nehmen. Oft ist auch die Gabe von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten zur Besserung des Allgemeinbefindens und Stärkung der Abwehrkräfte erforderlich.

Symptomfreie Zeit:

Während der beschwerdefreien Zeit ist eine leichte Vollkost empfehlenswert. Bei der leichten Vollkost handelt es sich um eine Kost, die leicht verdaulich ist. Sie unterscheidet sich von der für den Gesunden empfohlene vollwertigen Ernährung lediglich dadurch, dass

- Lebensmittel, die nicht vertragen werden und Sodbrennen, Magendruck, Völlegefühl, Blähungen usw. auslösen, einfach weggelassen werden.
- Lebensmittel schonend zubereitet werden, z. B. durch Dünsten, Dämpfen, Garen in Folie, Grillen.

Im Rahmen der leichten Vollkost werden sehr kalte und sehr heiße Speisen, scharfe Gewürze und stark Angebratenes gemieden und Kaffee sowie Alkohol nur in Maßen getrunken, um Schleimhautirritationen vorzubeugen. Manche Lebensmittel wie Milch, Weizenprodukte, Eier und Zitrusfrüchte können die Morbus Crohn-Symptome verstärken. Die Ursache dieser Nahrungsmittelunverträglichkeit ist unbekannt, eine Nahrungsmittelallergie kann allerdings ausgeschlossen werden. Nahrungsmittelunverträglichkeiten treten nur bei rund 15 Prozent der Morbus Crohn-Patienten auf, sie sind meist nur vorübergehend und die nicht vertragenen Lebensmittel ändern sich. Es gibt daher keine Gründe, pauschale Verbotslisten aufzustellen, durch die die Patienten unnötig bei der Kostzusammenstellung ingeengt werden. Generell gilt: Alles was vertragen wird, ist erlaubt.

Verträglichkeit von Lebensmitteln

Lebensmittel	allgemein gut verträglich	allgemein schlecht verträglich
Milch und Milchprodukte	Fettarme Milch, fettarme und gesäuerte Milchprodukte (Jogurt, Dickmilch Kefir), fettarme Käsesorten bis 45 % Fett i. Tr.	Vollmilch, Vollmilchprodukte, Sahne, Rahm, Sauerrahm, würzige und fetthaltige Käsesorten, Schimmelkäse
Fleisch	Mageres Rind-, Schweine-, Kalb- und Geflügelfleisch, Wild, fettarm zubereitet	Fettes, geräuchertes, gepökeltes, scharf angebratenes Fleisch
Fleisch- und Wurstwaren	Magere und milde Wurstsorten, z. B. gekochter Schinken ohne Fettrand, deutsches Corned Beef, Geflügelwurst	Fette und geräucherte Wurstwaren
Fisch und Fischwaren	Magere Süß- und Salzwasserfische, Schalen- und Krustentiere	Fette Fischarten wie Aal, Lachs, Hering, geräucherte und eingelegte Fische
Eier	Weiche Eier, fettarme Eierspeisen	Hartgekochte Eier, fette süße oder pikante Eierspeisen, Mayonnaise
Brot	Altbackenes Brot, feine Vollkornbrote	Frisches Brot, grobe Vollkornprodukte
Backwaren	Kuchen aus Rühr-, Quark-Öl- und Hefeteig, Obstkuchen	Frische und fette Backwaren, Croissants, Blätterteig, Cremekuchen
Kartoffeln	Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Kartoffelklöße, Kartoffelpüree	Pommes frites, Bratkartoffeln, Kroketten,
Gemüse	Karotten, Fenchel, junge Kohlrabi, Blumenkohl, grüne Erbsen, Bohnen, Tomaten, Zucchini, grüner Salat	Kohlarten, Lauch, Zwiebeln, Pilze, Paprika, Oliven, Gurken, Rettich, Hülsenfrüchte
Obst	Reife Sorten, roh oder gekocht	Unreifes Obst, rohes Steinobst, Nüsse, Mandeln, Pistazien, Avocado
Gewürze	Frische und getrocknete Kräuter, milder Essig, Zitronensaft, wenig Salz	Pfeffer, Curry, Paprikapulver, Senf, Meerrettich, Zwiebel- und Knoblauchpulver, scharfe Gewürzmischungen

OA Dr. Thomas Winkler