

# Ernährung bei CED – aktive Erkrankung

## Geeignete und weniger bzw. ungeeignete Lebensmittel im Rahmen einer leichten Vollkost

Eine fettarme Nahrungsmittelauswahl ist bei Untergewicht und Normalgewicht nicht erforderlich, es sei denn, es liegt eine Erkrankung vor, welche es notwendig macht.

Lebensmittelgruppen	Lebensmittel, die in der Regel gut vertragen werden	Lebensmittel, die möglicherweise schlecht vertragen werden
<b>Milch und Milchprodukte</b>	fettarme Milch (1,5%), fettarme gesäuerte Milchprodukte (z. B. Joghurt, Dickmilch, Sauermilch), milde Käsesorten bis 45% Fett i. Tr. (z. B. Frisch-, Weich-, Schmelz-, Schnittkäse). <i>Kein Schimmelkäse</i>	Vollmilch und Vollfette, auch gesäuerte Milchprodukte, Sahne, Rahm, Sauerrahm über 20% Fett, würzige und fetthaltige Käsesorten (über 45%), Schimmelkäse. (z. B. <i>Gorgonzola, Roquefort, Bergkäse, überreifer Camembert</i> )
<b>Fleisch</b>	mageres Rind-, Kalb-, Geflügelfleisch (z. B. Filet, Schnitzel), Hammelfilet, mageres Ziegenfleisch, Kaninchen, Wild und Wildgeflügel, Taube, Grillhähnchen Wichtig: <i>fettarm zubereitet (z. B. gekocht, gegrillt, in Folie gegart, im Römertopf, geschmort)</i>	fettes, geräuchertes, gepökeltes, scharf angebratenes Fleisch, mit Speck gespickte Fleischteile, fettes Fleisch z. B. Ente, Gans, Geflügelhaut)
<b>Fleischwaren</b>	milde magere Wurstsorten (z. B. Bierschinken, gekochter Schinken ohne Fettrand, deutsches Corned Beef, Geflügelwurst, kalter Braten)	fette und geräucherte Wurst- und Fleischwaren
<b>Suppen und Soßen</b>	fettarme Bouillon, Suppen und Soßen	fette Suppen und Soßen
<b>Fisch und Fischwaren</b>	magere Süß- und Salzwasserfische, fettarm zubereitet, Schalen- und Krustentiere	fette Fischarten (z. B. Aal, Hering, Lachs, geräucherte Fische, eingelegte und/oder konservierte Fische oder Fischwaren)
<b>Eier</b>	weichgekochte Eier, fettarme Eierspeisen	hartgekochte Eier, fettreiche süße oder pikante Eierspeisen, Mayonnaise
<b>Fette und Öle</b>	kleine Mengen natürlicher Pflanzenöle, Butter, ungehärtete reine Pflanzenmargarine	größere Mengen Öle, Butter, normale Margarine, Schmalz, Talg
<b>Brot</b>	altbackenes Brot, feine Vollkornbrote	frisches Brot, frische Backwaren, grobe Vollkornbrote

Lebensmittelgruppen	Lebensmittel, die in der Regel gut vertragen werden	Lebensmittel, die möglicherweise schlecht vertragen werden
<b>Backwaren</b>	Backwaren aus einfachen Rühr- und Hefeteigen, Kuchen aus Quark-Öl-Teig, Obstkuchen ohne Sahne, Baiser, einfache Kekse	frisches Hefengebäck, fette Backwaren (z. B. Sahne- und Cremetorten, Blätterteig), Fettgebackenes
<b>Getreideprodukte</b>	Reis, Nudeln, Grieß, Mehle, Stärkemehle, Getreideflocken	keinerlei Einschränkungen
<b>Kartoffeln</b>	fettlos bzw. fettarm zubereitet, Pell- oder Salzkartoffeln, Kartoffelpüree, Klöße	alle gebratenen und in Fett ausgebackenen Kartoffelgerichte (z. B. Pommes frites, Bratkartoffeln, Kroketten, Kartoffelsalat mit Speck, Mayonnaise oder viel Öl)
<b>Gemüse</b>	leichtverträgliche Gemüsesorten (z. B. Karotten, Fenchel, junge Kohlrabi, Blumenkohl, feine grüne Erbsen, Bohnen, Tomaten, Zucchini, grüner Salat)	schwerverdauliche und blähende Sorten (z. B. Kohlsorten, Lauch, Zwiebeln, Pilze, Paprika, Oliven, Gurken, Rettich, Hülsenfrüchte, Gemüsesalate, die mit Mayonnaise o. fetten Soßen zubereitet wurden)
<b>Obst</b>	reife, leichtverträgliche Sorten, roh oder gekocht	unreifes Obst, rohes Steinobst, Nüsse, Mandeln, Pistazien, Avocados
<b>Zucker</b>	nur in kleinen Mengen	größere Mengen
<b>Süßigkeiten</b>	Konfitüre, Marmelade, Honig	Schokolade, Pralinen, Nougat, Marzipan, Sahnebonbons, etc.
<b>Gewürze</b>	frische und getrocknete Kräuter, milder Essig (z. B. Balsamico), Zitronensaft, mäßig Salz	größere Mengen Pfeffer, Salz, Curry, Paprikapulver, Senf, Meerrettich, Zwiebel- und Knoblauchpulver, scharfe Gewürzmischungen
<b>Getränke</b>	alle Teesorten, milder Kaffee, Getreidekaffee, Mineralwasser ohne Kohlensäure, Gemüsesäfte, verdünnte Obstsaften	Alkohol in jeder Form, kohlenstoffhaltige Getränke (z. B. Limonade, Cola), eiskühle Getränke
<b>Zubereitungsarten</b>	Kochen, Dünsten, Dämpfen, Garen in Folie, im Tontopf, in der beschichteten Pfanne oder Topf, im Backofen, in der Mikrowelle, Grillen ohne Fett	starkes Anbraten, Rösten, Frittieren, mit Speck und Zwiebeln anbraten

Quelle: Kluthe et al. Rationalisierungsschema 2004, modifiziert