

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
Milch und Milchprodukte	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. Gorgonzola, Roquefort, Bergkäse, überreifer Camembert)
Fleisch	mageres Rind-, Kalb-, Geflügelfleisch (z.B. Filet, Schnitzel), Hammelfilet, mageres Ziegenfleisch, Kaninchen, Wild und Wildgeflügel, Taube, Grillhähnchen Wichtig: <i>fettarm zubereitet</i> (z. B. gekocht, gegrillt, in Folie gegart, im Römentopf, geschmort)	fettes, geräuchertes, gepökeltes, scharf angebratenes Fleisch, mit Speck gespickte Fleischteile, fettes Fleisch z. B. Ente, Gans, Geflügelhaut)
Fleischwaren	milde magere Wurstsorten (z. B. Bierschinken, gekochter Schinken ohne Fettrand, deutsches Corned Beef, Geflügelwurst, kalter Braten)	fette und geräucherte Wurst- und Fleischwaren
Suppen und Soßen	fettarme Bouillon, Suppen und Soßen	fette Suppen und Soßen
Fisch und Fischwaren	magere Süß- und Salzwasserfische, fettarm zubereitet, Schalen- und Krustentiere	fette Fischsorten (z. B. Aal, Hering, Lachs, geräucherte Fische, eingelegte und/oder konservierte Fische oder Fischwaren)
Eier	weichgekochte Eier, fettarme Eierspeisen	hartgekochte Eier, fettreiche süße oder pikante Eierspeisen, Mayonnaise
Fette und Öle	kleine Mengen natürlicher Pflanzenöle, Butter, ungehärtete reine Pflanzenmargarine	größere Mengen Öle, Butter, normale Margarine, Schmalz, Talg
Brot	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
Backwaren	Backwaren aus einfachen Rühr- und Hefeteigen, Kuchen aus Quark-Öl-Teig, Obstkuchen ohne Sahne, Baiser, einfache Kekse	frisches Hefegebäck, fette Backwaren (z. B. Sahne- und Cremetorten, Blätterteig), Fettgebackenes
Getreideprodukte	Reis, Nudeln, Grieß, Mehle, Stärkemehle, Getreideflocken	keinerlei Einschränkungen
Kartoffeln	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)
Gemüse	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)
Obst	reife, leichtverträgliche Sorten, roh oder gekocht	unreifes Obst, rohes Steinobst, Nüsse, Mandeln, Pistazien, Avocados
Zucker	nur in kleinen Mengen	größere Mengen
Süßigkeiten	Konfitüre, Marmelade, Honig	Schokolade, Pralinen, Nougat, Marzipan, Sahnebonbons, etc.
Gewürze	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
Getränke	alle Teesorten, milder Kaffee, Getreidekaffee, Mineralwasser ohne Kohlensäure, Gemüsesäfte, verdünnte Obstsafte	Alkohol in jeder Form, kohlensäurehaltige Getränke (z. B. Limonade, Cola), eisgekühlte Getränke
Zubereitungsarten	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