

# Die richtige Lebensmittelauswahl bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen

## Geeignete Lebensmittel

## Ungeeignete Lebensmittel

### Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze und daraus hergestellte Produkte



leicht verdauliche, gegarte Gemüsesorten\*: Karotten, Kürbis, Zucchini, Spinat, Mangold, Tomaten, Fenchel, Spargel; Chicorée, Artischocke, Topinambur

blähende Gemüsesorten wie Kohl, Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Paprika und Pilze; ange dicktes Gemüse; Gemüseprodukte mit Zusätzen



### Obst und daraus hergestellte Produkte



reifes, säurearmes Obst wie Bananen, Weintrauben ohne Kerne, Melonen, Obstmus, Kaltschalen, gekochtes Obst

unreifes Obst\*; rohes Steinobst\*; Obst mit kleinen Kernen\* (Beeren, Kiwi etc.), Trockenobst, gezuckerte Obstkonserven



### Brot, Teigwaren, Backwaren, Getreideprodukte und Kartoffeln



feinkrumige (Vollkorn-)Brote und Brötchen vom Vortag; Zwieback, Nudeln, Getreideflocken; *weichgekocht*: Grieß, Hirse, Reis, Amaranth, Quinoa; geschälte Kartoffeln, Kartoffelpüree, Klöße

grobe bzw. frische Brote und Brötchen; Brote mit ganzen Körnern; Müsli, Frischkornbreie\*, Blätterteigwaren, Fettbackenes; Sahne- und Cremebackwaren; Pommes frites, Bratkartoffeln, Kroketten



### Milch, Milchprodukte und Eier



naturbelassene Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Buttermilch, Quark, Sahne, Frischkäse; milde Käsesorten bis 40% Fett i.Tr.; weichgekochte Eier, Rührei

hochverarbeitete und sehr fettarme Milchprodukte mit Zusätzen von Zucker, Aromen, Verdickungsmitteln und anderen Zusatzstoffen, Produkte aus Eipulver



### Fleisch, Geflügel, Fleisch- und Wurstwaren



Muskelfleisch von Huhn, Pute, Kalb, Schwein und Rind sowie Wild; gering verarbeitete Wurstwaren wie Kochschinken, magerer Bratenaufschnitt

fette Fleischteile wie Hackfleisch und Bauchspeck; Geflügel mit Haut; stark angebratenes, mariniertes oder paniertes Fleisch; Räucher- und Pökelwaren



### Fisch, Meeresfrüchte und Fischprodukte



gering verarbeiteter Fisch von Kabeljau, Zander, Seelachs, Forelle; Meeresfrüchte wie Hummer, Garnelen, Muscheln sowie Filets von Thunfisch, Lachs und Hering

hochverarbeitete und sehr würzige Fischprodukte, stark geräucherter Fisch\*; panierte, frittierte oder gebackene Fische und Meeresfrüchte; Fischkonserven



### Öle, Fette, Nüsse und Samen



Raps-, Lein-, Nuss-, Olivenöl und Butter; Kokosöl, Nussmehle und fein gemahlene Nüsse; Leinsamen, Chiasamen, Hanfsamen

große Mengen Pflanzenöle und hochverarbeitete Margarine mit Zusätzen, ganze oder grob gehackte Nüsse\*



### Getränke und sonstige Lebensmittel



stilles Mineralwasser, Obstschorlen, Gemüsesäfte, Früchte- und Kräutertees, grüner Tee und Getreidekaffee; frische Kräuter; kleine Mengen Salz, Zucker und Honig; *allgemein*: gekochte, gedünstete, gedämpfte, blanchierte, (lau)warme Speisen

Bohnenkaffee\*, Fruchtsäfte und kohlen-säurereiche Getränke wie Sprudel und Limonaden; alkoholische Getränke; scharfe Gewürze wie Pfeffer, Curry, Chili, Paprika; Produkte mit vielen Zusätzen; *allgemein*: eisgekühlte oder heiße Getränke und Speisen; gebratene, geröstete, frittierte, scharfe Speisen



\* Die Verträglichkeit ist individuell (idealerweise in Form des einzelnen Lebensmittels bzw. Produkts) auszutesten.