



<http://www.fid-gesundheitswissen.de/darmentzuendungen-fuehren-haeufig-zu-nahrungsmittelunvertraeglichkeiten/103017792/#kommentar>

Darmentzündungen führen häufig zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten

[Sylvia Schneider](#), [Naturmedizin aktuell](#) vom 11.02.2010 06:00

Menschen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa leiden häufiger unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten als Menschen mit einem gesunden Darm. Deshalb können sie nicht einfach essen, was ihnen schmeckt, sondern müssen erst austesten, was ihrem kranken Darm bekommt. Leichte Vollwertkost, der Verzicht auf blähende und scharf gewürzte Speisen sind sinnvoll und empfehlenswert. Sehr häufig wird Milchzucker nicht mehr vertragen. Während der akuten Schübe ist Trinken wichtiger als Essen. Für bereits sehr geschwächte Menschen ist eine eiweißreiche Kost ohne Ballaststoffe zur Entlastung des Darms sehr wichtig. Zusätzlich sollten Vitamine und Mineralstoffe - vor allem Eisen - eingenommen werden, um eine Versorgung des Körpers sicherzustellen. Manchen Betroffenen hilft kurzfristiges Heilfasten.

Menschen mit Morbus Crohn vertragen diese Nahrungsmittel schlecht:

- ? roher Lauch, rohe Zwiebeln
- ? sehr fette Backwaren
- ? sehr süße Backwaren
- ? sehr stark gewürzte Speisen
- ? Hülsenfrüchte wie Erbsen und Linsen
- ? Paprika
- ? Cremetorte
- ? Reibekuchen
- ? Grün-, Weiß- und Rotkohl
- ? Nüsse

Menschen mit Colitis ulcerosa vertragen diese Nahrungsmittel schlecht:

- ? Kartoffelsalat mit Mayonnaise
- ? roher Lauch, rohe Zwiebeln
- ? gekochter Lauch, gekochte Zwiebeln
- ? Reibekuchen
- ? Bratkartoffeln
- ? sehr stark Gewürztes
- ? sehr Fettes
- ? sehr fette und sehr süße Backwaren, frisches Brot
- ? Erbsen, Linsen und Wirsing
- ? Pommes frites