

*Andreas Ulmichers*



**Inhaltsangabe des Buchs: „Andreas Ulmichers Ernährungsratgeber bei Morbus Crohn – Colitis ulcerosa: richtig essen, besser fühlen“**

## **1. Gesunde Ernährung kompakt**

Vollwert ist eine Floskel, die gerne im Zusammenhang mit dem Thema „gesunde Ernährung“ gebracht wird. Allerdings auch eine, die zu Missverständnissen führt, versteht man doch laienmäßig darunter eine „vegetarische, naturbelassene Ernährung, die auf Obst, Gemüse, Vollkornprodukten aufbaut“. Diesem (Fehl)Verständnis setze ich einen Vollwertbegriff gegenüber, der sich nicht nur auf den Zustand der Nahrungsmittel bezieht, sondern auch auf das, was ein möglicherweise angeschlagener Darm daraus machen kann, getreu der chinesischen Weisheit: „Es kommt nicht nur drauf an, was drin steckt, sondern auch, was der Körper draus machen kann!“

## **2. Bestmögliche Nährstoffversorgung contra Darmentlastung**

Zwei Welten treffen aufeinander: möglichst alle essentiellen Nährstoffe zu bekommen und den Darm dabei möglichst nicht zu strapazieren, sind bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen scheinbar unvereinbare Welten. Schonung und Entlastung haben Priorität vor schnellem „Wiederaufbau“ der Körpermasse etwa nach einem Schub. Denn der Betroffene möchte möglichst lange etwas von seiner Remission haben. Anders sieht es im Schub aus, wenn bedenkliche Mangelerscheinungen auftreten, was vor allem bei Crohn vorkommen kann. Geschicktes Vermeiden von unverträglichen Nahrungsmitteln, dabei „Ersatz“ gut verträglicher mit vergleichbarem Nährstoffprofil + eventuelle Ergänzung von Nährstoffen, um deren Aufnahme und Spiegel es besonders schlecht aussieht: so sieht die richtige Vorgehensweise aus!

## **3. „To Leave“ Liste: diese Nahrungsmittel sollten Sie besser meiden**

Es gibt Dinge beziehungsweise Nahrungsmittel, die gehen nicht bei einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung. Oder etwas moderner ausgedrückt: sind nicht mit ihr kompatibel. Wichtig ist es dabei zu wissen: nicht nur Nahrungsmittel, die *schnell* eine Unverträglichkeitsreaktion auslösen, sind schädlich, sondern auch solche, die *mittelfristig* die Situation verschlechtern. Dieses Kapitel zeigt beide Nahrungsmittelgruppen und sortiert außerdem noch nach der Brisanz: von *unbedingt* und *absolut* zu meidenden Nahrungsmitteln bis hin zu solchen, die sich zwar nicht günstig auswirken, die man aber gelegentlich einmal verzehren kann, reicht die Listung.

## **4. Wie „tickt“ Ihre Verdauung: brauchen Sie eher eine basenorientierte oder eine enzymreiche Kost?**

Mein neues Ernährungssystem für Crohn- und Colitispatienten. Entwickelt von mir aus der Ernährungslehre nach den Stoffwechselltypen „Metabolic Typing“, stimme ich die Ernährung auf das relative Verhältnis von Verdauungsschwäche und Immunologischer Intoleranz zueinander ab. Je stärker die zweite Komponente, desto stärker auch die vegetative Erschöpfung – und desto relativ mehr Eiweiß und weniger Kohlehydrate, aber auch saure und süße Nahrungsmittel (daher meine Bezeichnung: „basenorientierte“ Kost) sollte der Betroffene verzehren. Ein umfangreicher Test mit knapp 40 Fragen bestimmt den Anteil der beiden Komponenten im Verhältnis zueinander, woraus sich letzten Endes die Ernährungsempfehlungen ergeben: Verhältnisse der Haupt-Nährstoffgruppen Eiweiß, Fette

und Kohlehydrate zueinander und welche Nahrungsmittel für den jeweiligen Typ empfehlenswert, welche es weniger und welche bedenklich sind. So kann jeder Betroffene die Diät quasi auf sich maßschneidern!

## **5. Ein besonders wichtiges Thema: Fette und Öle**

Um das Thema Fette beziehungsweise Öle ranken unglaublich viele Missverständnisse. Das Größte und Wichtigste: „ungesättigte Fettsäuren, vor allen Dingen mehrfach ungesättigte, sind immer gesund – und gesättigte machen krank“. Die neutrale Forschung, besonders im Hinblick auf die Darmgesundheit, geht mittlerweile fast vom Gegenteil aus: der Bedarf an ungesättigten Fetten ist überraschend niedrig, viel wichtiger ist das Verhältnis von „Omega-3“ zu „Omega-6“ Fettsäuren.

Weiter wird den gesundheitlich bei chronischen Darmentzündungen wichtigen *mittelkettigen* Fettsäuren große Aufmerksamkeit gewidmet. Diese Gruppe von *gesättigten* Fettsäuren hat großen (positiven) Einfluss auf Darmflora, Milieu und Gesundheit!

## **6. So passen Sie Ihre Ernährung an unterschiedliche Beschwerden an**

Die Stärke der Symptome, ein möglicher Schub und natürlich auch Komplikationen – auch wenn diese außerhalb des Darms stattfinden – machen oft eine Modifikation der Ernährung notwendig: der Umgang mit den verschiedenen Arten von Ballaststoffen, mit Eiweiß, mit Schonkost und Nahrungsergänzung sowie eine Tabelle, die informiert, was man bei welchen Beschwerden ändern sollte, zeigen genau auf, wie die Ernährung an besondere Umstände angepasst werden kann.

## **7. Diäten, die Ihnen bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen sonst noch nützlich sein können**

Eine Fülle von Diäten werden bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa empfohlen, das Dickicht ist beinahe verwirrend. Jede Diät hat irgendwo ihre Berechtigung. Dieses Kapitel arbeitet die Vor- und Nachteile von Lutz-Diät, spezieller Kohlehydratdiät, Milch- und klebereiweißfreier Diät, Vegetarismus, Rohkost, Auslassdiät nach zeitverzögerten Allergien, Histamin- und Lektinarme Diäten heraus, gibt Tipps zu speziellen Problemen wie beispielsweise der biologischen Wertigkeit von Eiweiß bei vegetarischer oder veganer Kost und „Verdauungshilfen“ beim Thema Rohkost wie die „grünen Smoothies“ oder Pflanzenpresssäfte.

## **8. Gut eingekauft und nichts riskiert: diese Zusatzstoffe sollten Sie meiden!**

E-Nummern: was dem Gesunden wahrscheinlich überhaupt nichts ausmacht, kann eine Crohn- oder Colitispatienten ganz schön in die Bredouille bringen. Stichworte: versteckte Allergien und Intoleranzen. Mit der Liste in Kapitel 8 gehen Sie auf Nummer sicher. Welcher Zusatzstoff kann welche Beschwerden auslösen oder verstärken? Hier steht es drin.

## **9. Rezeptteil**

Rezepte für jeden Ernährungs- und Krankheitstyp: von der Vollkost bis hin zur Schonkost für Menschen, die sich gerade durch einen Krankheitsschub kämpfen. Einfache Rezepte, mit denen man so gut wie nichts falsch machen kann: weder beim Kochen, noch beim Essen. Leichtverdauliche Kost die vollwertig ist und ein günstiges Nährstoffprofil hat.

## **10. Und was trinken wir dazu?**

Auch das gehört zu einem Ernährungsratgeber. Als Getränke wirklich empfehlenswert sind bei Darmerkrankungen Tees – und Wasser. Doch auch beim Wasser muss man unterscheiden: gefiltertes Leitungswasser gibt es in verschiedenen Kategorien und Güteklassen, und auch beim Mineralwasser unterscheidet sich die Qualität erheblich. Hier wird aufgeklärt, was beim Wasser wichtig ist und wie es im Stoffwechsel wirkt. Abgerundet wird das Kapitel durch eine kleine Sammlung von wichtigen Heiltees.

## **11. Ausblick: kann Ernährung heilen?**

Die Frage nach der Heilung stellt sich zwar bei der Ernährung: *Ernährung kann so weit heilen, oder besser: den Krankheitsverlauf verbessern, wie die Komponenten, die die Darmerkrankung auslösen, durch Ernährung beeinflussbar sind.* Das ist das Resümee der „Frage aller Fragen“!

**Referenzen, Bücher und Kontakt zum Autor** wie immer am Schluss des Buchs.