

## Morbus Crohn - Lebensmittel für eine „Leichte Vollkost“ (Auswahl)

### Erfahrungsgemäß schwer bekömmlich

### Alternativen

#### Getreide und Getreideprodukte

(Vollkorn-) Brot mit ganzen Körnern  
Produkte aus Weizenmehl

fein gemahlene und geschrotete  
Vollkornprodukte (z.B. Grahambrot, Roggen-  
und Vollkorntoastbrot),  
Backwaren aus Hafer, Dinkel, Hirse, Gerste,  
Quinoa, Amaranth, Reis, Nudeln  
—> bei Stenosen **keine** Vollkornprodukte!

fette Backwaren (z.B. Sahne- und  
Cremetorten, Croissant)

in Maßen: Obstkuchen ohne Sahne,  
Haferkekse, wenig gesüßte Backwaren

#### Kartoffeln

gebratene frittierte Kartoffelgerichte z.B.  
Pommes Frites, Bratkartoffeln, Kroketten,  
Kartoffelsalat mit Speck und Mayonnaise

ohne oder mit sehr wenig Fett zubereitete  
Kartoffelgerichte, z.B. Pellkartoffeln,  
Salzkartoffeln, Kartoffelpüree, Folienkartoffeln

#### Gemüse

schwer verdauliche oder blähende Gemüse  
(z.B. Grün-, Rot-, Weiß- und Rosenkohl,  
Wirsing, Sauerkraut, Lauch, Zwiebeln, Pilze,  
Paprika, Oliven, Gurken- und Rettichsalat,  
getrocknete Hülsenfrüchte), Gemüsesalate,  
die mit Mayonnaise oder fetten Soßen  
zubereitet wurden

leicht verträgliches Gemüse, z.B. Auberginen,  
Karotten, Fenchel, junge Kohlrabi, Brokkoli-  
und Blumenkohlröschen, feine Bohnen und  
grüne Erbsen, Tomaten (ohne Haut oder  
püriert), Zucchini, grüner Salat (nicht bei  
Stenosen)

#### Obst

unreifes Obst, z.B. grüne Bananen

reifes Obst

rohes Steinobst (z.B. Kirschen und Pflaumen),  
Ananas, Feigen, Weintrauben,  
Johannisbeeren, Trockenobst, Avocados,  
Nüsse, Mandeln, Pistazien

leicht verträgliche Sorten (roh oder gegart),  
z.B. reife Bananen, Erdbeeren, Himbeeren  
—> Äpfel, Birnen und Pflirsiche am besten  
geschält

**Erfahrungsgemäß schwer bekömmlich**
**Alternativen**

### Milch- und Milchprodukte

Vollmilch und (gesäuerte) Vollmilchprodukte, Sahne, Rahm

fettarme Milch und fettarme (gesäuerte) Milchprodukte (z.B. Joghurt mit 1,5% Fett)

pikante und sehr fetthaltige Käsesorten über 45% Fett i.Tr.), z.B. Gorgonzola, Roquefort, Schimmelkäse

milde Käsesorten bis 45% Fett i.Tr., z.B. Frisch-, Weich-, Schnittkäse

### Eier

hart gekochte Eier

weich gekochte Eier

mit viel Fett zubereitete Eierspeisen, z.B. Rührei mit Speck, Spiegelei, Mayonnaise

Omelette, Rührei ohne Speck

### Fleisch und Wurst

fettes, geräuchertes, gepökeltes, scharf angebratenes Fleisch,

mageres Fleisch, z.B. von Rind, Kalb, Geflügel (ohne Haut!), Lamm - gekocht, gegrillt, in Folie gegart oder geschmort

fette und geräucherte Wurstwaren, z.B. Speck, Pasteten

magere Wurstsorten, z.B. Lachsschinken, gekochter Schinken ohne Fettrand, Putenbrust, Geflügelwurst, kalter Braten

### Fisch und Fischwaren

fette und geräucherte Fischwaren, z.B. Aal, paniertes Fisch

frische und tiefgekühlte Seefische, nicht paniert, gegrillt oder gedünstet  
**nach Verträglichkeit:** Geräuchertes wie Makrele oder Hering

Fischkonserven und -salate in Soßen oder Cremes

Fischerzeugnisse in eigenem Saft

### Öle und Fette

reichliche Mengen an Streich- und Kochfett sowie Ölen

kleine Mengen an Streich- und Kochfett sowie Ölen (Rapsöl, Walnussöl, Leinöl), Kokosfett

### Getränke

kohlensäurehaltige, eisgekühlte und alkoholische Getränke

Wasser mit wenig oder ohne Kohlensäure, ungesüßter Tee, stark verdünnte Fruchtsäfte, wenig Kaffee, Espresso, schwarzer Tee

### Gewürze und Kräuter

größere Mengen Pfeffer, Salz, Curry, Paprikapulver, Senf, Meerrettich, Zwiebel- und Knoblauchpulver, scharfe Gewürzmischungen

frische und getrocknete Kräuter, milder Essig (z.B. Balsamico), Zitronensaft, mäßig Salz mit Jod und Flourid