

# AMPELERNÄHRUNGSSCHEMA INDIVIDUELLER ERNÄHRUNGSPLAN

## C LINISCHE ERNÄHRUNG

### Wann?

akuter Schub  
und starke  
Entzündungs-  
aktivität

### Wozu?

Betroffe-  
ne während  
eines Schubs  
mit wichtigen  
Nährstoffen und  
Energie ver-  
sorgen

### Wie?

- enteral (Sonde), parenteral, kombiniert
- standardisierte Nährstofflösungen aus Glucose, Fett, Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen
- Entlastung des Verdauungstraktes
- Falls parenteral indiziert, möglichst rasch auf enterale Ernährung umstellen
- Isolierte Mikronährstoffmängel gezielt ausgleichen

## E RNÄHRUNGS- AUFBAU

leichte bzw.  
abklingende  
Entzündungs-  
aktivität

langsamer  
oraler Ernäh-  
rungsaufbau

- Beginn mit leichten Suppen, Schwarztees und diversen Heilkräutertees
- nach ca. zwei Tagen leichte Speisen mit gut verträglichen Nahrungsmitteln hinzufügen
- Kost individuell, in Zusammenarbeit zwischen Ärzten/Ärztinnen und Diätologen/Diätologinnen anpassen
- Nahrungsmittelintoleranzen berücksichtigen
- angemessene Flüssigkeitszufuhr
- orale Zusatznahrungen v. a. bei drohender oder bestehender Mangelernährung ergänzend zum oralen Ernährungsaufbau einsetzen

## D AUER- ERNÄHRUNG

Remissions-  
phase

physiologische  
Nährstoffzufuhr  
mit erweiterter  
Lebensmittel-  
auswahl

- Möglichst normale Ernährung mit frischen, naturbelassenen und gering verarbeiteten Lebensmitteln
- Menschen mit CED profitieren von einer Mischkost mit vorwiegend hohem pflanzlichem Anteil
- auf Fertigprodukte bzw. verarbeitete Lebensmittel verzichten
- Zusatzstoffe wie Emulgatoren, Feuchthaltemittel, Konservierungsstoffe, Überzugsmittel, Säuremittel, Schmelzsalze und Verdickungsmittel belasten den erkrankten Darm
- Merke: Gut gekaut ist halb verdaut und zuerst essen, dann trinken