

AKUT- REZEPTTE

**BEI CHRONISCH-
ENTZÜNDLICHEN
DARMERKRANKUNGEN**



Inhalt

Vorwort **3**

Was tun ...

wenn der Bauch in Aufruhr ist? **4**

Für Wohlfühlmomente | Suppen

Selleriesuppe **6**

Kartoffelsuppe mit Butternut-Kürbis **8**

Milchsuppe mit Grieß **10**

Bauchschmeichler | Kleine Mahlzeiten

Zucchini-Pfannkuchen mit Joghurt **12**

Dorade aus dem Ofen auf Fenchel **14**

Bananen-Porridge mit Kakao **16**

Vanillepudding mit Honig und Zimt **18**

Hinweis

Unsere Rezepte wurden exklusiv in Zusammenarbeit mit Food Professionals kreiert: Erfahrene Ernährungswissenschaftler*innen haben, basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen, frische und leicht nachzukochende Gerichte komponiert.

Die Rezepte enthalten Gemüse oder Obst sowie hochwertige Fette und erfüllen die Kriterien einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.

Bitte beachten Sie zusätzlich Ihre individuellen Unverträglichkeiten und nehmen Sie Rücksicht auf Ihren aktuellen Krankheitsstatus.

Die Extraportion Protein | Powerdrink

Quark-Bananen-Shake mit Vanille **20**

Nützliches

Podcast **22**

Notizen **23**

Links und Adressen **24**

Schonend & lecker

Rezepte für die akute Phase

Liebe Patientin, lieber Patient,

mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung (CED) haben Sie es bisweilen mit mancher Herausforderung zu tun. Dazu kann auch ein akuter Krankheitsschub gehören.

Ist der Darm entzündet, fällt es vielen Betroffenen schwer, genügend Nährstoffe aufzunehmen. Selbst wenn sie feste Nahrung zu sich nehmen können, vertragen sie meist nur sehr wenige Lebensmittel – und oftmals fehlt einfach der Appetit. Hier können leckere Gerichte helfen, die sättigend und bekömmlich sind.

In dieser Broschüre finden Sie appetitanregende Rezepte. Sie sind für jene Phase geeignet, in der Sie (wieder) ein wenig essen können, der sensible Darm jedoch noch stark

geschont werden muss. Vielleicht ist das ein oder andere Gericht dabei, das zu Ihrer gesundheitlichen Situation und Ihren individuellen Verträglichkeiten passt.

Ob Sie einen eher milden Verlauf haben, ein Stoma tragen oder Stenosen vorliegen – in jedem Fall gilt: Besprechen Sie vorab mit Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer behandelnden Ärztin, welche Speisen sich momentan für Sie eignen und worauf Sie achten sollten.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie kleine kulinarische Auszeiten genießen können – und sich bald wieder besser fühlen.

Ihr Biogen – Für mich Team



Was tun ...

wenn der Bauch in Aufruhr ist?

Vielleicht haben Sie es selbst schon erlebt: Bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa kann es in akuten Phasen zur Herausforderung werden, Nahrung aufzunehmen.

Sie fühlen sich schlapp und dürfen oder können kaum etwas zu sich nehmen. Womöglich haben Sie Schmerzen, Krämpfe oder starke Durchfälle, die zu hohem Flüssigkeitsverlust führen können. Auch weil Ihr entzündeter Darm weniger Nährstoffe aufnimmt als sonst, kann es zu Mangelerscheinungen kommen.

Bleiben Sie dran

Können Sie gar nichts zu sich nehmen, wird Ihr Arzt oder Ihre Ärztin mit Ihnen besprechen, ob es sinnvoll ist, Sie vorübergehend künstlich zu ernähren. So kann einem Nährstoffmangel bestmöglich vorgebeugt werden, bis Ihr Darm sich wieder beruhigt hat. Können und wollen Sie essen, ist nach ärztlicher Rücksprache gegebenenfalls leichte Schonkost möglich.

Jeder Krankheitsverlauf ist anders und viele Betroffene leiden unter bestimmten Unverträglichkeiten.

Wichtiger Hinweis

Insbesondere, wenn Sie unter Stenosen leiden, ein Stoma tragen und generell bei einem akuten Entzündungsschub (auch bei milden Verläufen) gilt: Sprechen Sie vor der Zubereitung unserer Gerichte unbedingt mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt. Lassen Sie sich beraten, ob Sie während eines CED-Schubs feste Nahrung zu sich nehmen dürfen, in welcher Phase Sie damit beginnen und welche Lebensmittel in Ihrem individuellen Fall infrage kämen.

Was in akuten oder abklingenden Schubphasen vertragen wird, ist daher individuell verschieden. Fachleute empfehlen eine ballaststoffarme, weiche und proteinreiche Kost. Vorsicht ist jetzt besonders geboten bei frischem Obst, rohem Gemüse oder fetten Speisen.

Auch wenn es im Bauch zwickt und Ihnen vielleicht nicht der Sinn danach steht: Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten und kauen Sie gut, denn die Verdauung beginnt bereits im Mund. So unterstützen Sie Ihren Darm dabei, Nährstoffe aufzunehmen.

Kleine, leichte und bekömmliche Gerichte, über den Tag verteilt, liefern wertvolle Kalorien und können Ihren Appetit und die Freude am Essen wieder wecken. Lassen Sie sich auf den nächsten Seiten inspirieren.

→ **Hinweis:** Einige der folgenden Rezepte enthalten Milchprodukte und Zucker. Liegt bei Ihnen eine (schubbedingte) Unverträglichkeit von Laktose und anderen Zuckern vor beziehungsweise besteht ein Verdacht darauf, halten Sie vor der Zubereitung unbedingt Rücksprache mit einer ärztlichen Fachkraft.

Selleriesuppe

bekömmlich & lecker

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen. Sellerie waschen. Beides fein würfeln.
2. Sellerie und Kartoffeln in einen Topf geben.
3. Hühnerbrühe zugeben. Aufkochen und so lange köcheln lassen, bis der Sellerie und die Kartoffeln weich sind.
4. Anschließend eine weitere Stunde köcheln lassen, damit sich die Aromen entfalten können.
5. Die Suppe mit einem Pürierstab cremig pürieren und bei Bedarf etwas salzen.

Tipp

Sellerie enthält nicht nur reichlich Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch sogenannte Flavonoide, die entzündungshemmend wirken können.

Zubereitungszeit: 30 Minuten | Garzeit: ca. 60 Minuten

Pro Portion:

522 kJ/122 kcal | 2,9 g EW | 1,1 g F | 23,5 g KH | 2,0 BE



Zutaten

für 2 Portionen

- 1 kleine Stange Sellerie
(ca. 70 g)
- 200 g Kartoffeln
- 950 ml Instant-Hühnerbrühe
- 1 Prise Salz



Zutaten

für 2 Portionen

- 100 g mehligkochende Kartoffeln
- 325 g Butternut-Kürbis
- 1 kleine Karotte
- 1 EL Olivenöl
- 375 ml Instant-Gemüsebrühe
- 75 g Naturjoghurt
- $\frac{1}{4}$ TL Kräutersalz
- 1 Prise Muskatnuss

Kartoffelsuppe

mit Butternut-Kürbis

Zubereitung

1. Butternut schälen, Kerne entfernen und den Kürbis in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln.
2. Karotte putzen und klein würfeln. In einem großen Topf mit dem Öl dünsten.
3. Kürbiswürfel dazugeben und für 2 Minuten mitdünsten. Dabei mehrmals umrühren.
4. Brühe dazugeben und Kartoffeln mit in den Topf geben. Die Suppe bei geringer Hitze ca. 25–30 Minuten köcheln lassen.

Tipp

Wenn es Ihnen besser bekommt, können Sie statt Vollmilch-Joghurt auch die fettarme Variante verwenden.

5. Topf vom Herd nehmen. Die Suppe kurz abkühlen lassen und anschließend pürieren.
6. Joghurt in die Suppe rühren und bei Bedarf mit etwas Kräutersalz und Muskatnuss abschmecken.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Pro Portion:

927 kJ/223 kcal | 5 g EW | 9,1 g F | 26,6 g KH | 2,2 BE

Milchsuppe

mit Grieß

Zubereitung

1. Milch mit dem Salz unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen.
2. Währenddessen die halbe Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen.
3. Vanillemark in die kochende Milch geben.
4. Grieß und gemahlene Mandeln in die Milch einrieseln lassen und den Herd ausschalten.
5. Die Suppe etwa 3–5 Minuten quellen lassen.
6. Anschließend nach Bedarf mit etwas Zucker süßen und vor dem Verzehr mit Zimt bestreuen.



Zubereitungszeit: 15 Minuten

Pro Portion:

1113 kJ/266 kcal | 10,6 gEW | 12,9 gF | 25,9 gKH | 2,2 BE



Zutaten

für 2 Portionen

500 ml	Milch
1	Prise Salz
½	Vanilleschote
30 g	Weizengrieß (fein)
10 g	gemahlene Mandeln
1 TL	Zucker
½ TL	Zimt



Zutaten

für 2 Portionen

1	Ei
75 ml	Milch
75 g	helles Dinkelmehl
¼ TL	Backpulver
100 g	Zucchini
1 EL	Rapsöl
1 Prise	Salz

Für den Joghurt-Dip

100 g	Joghurt
150 g	Karotten
1 Prise	Salz

Zucchini-Pfannkuchen

mit Joghurt

Zubereitung

1. Ei mit der Milch verquirlen. Mehl, Backpulver und Salz zufügen und zu einem glatten Teig verrühren.
2. Zucchini putzen, waschen und raspeln. Zuchiniraspel unter den Teig rühren.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Für jeden Pfannkuchen etwas Teig hineingeben und von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldgelb backen.
4. Für den Dip Karotten putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Würfel in einem kleinen Topf mit etwas Wasser dünsten, bis sie weich sind.
5. Karottenwürfel in den Joghurt rühren und mit etwas Salz abschmecken.

Tipp

In einer gut beschichteten Pfanne können Sie die Pfannkuchen auch ganz ohne Öl backen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Pro Portion:

1320 kJ/315 kcal | 11,9 g EW | 12,3 g F | 37 g KH | 3,1 BE

Dorade aus dem Ofen

auf Fenchel

Zubereitung

1. Fenchel putzen und die Knollen halbieren. Den harten Strunk herausschneiden. Fenchel in 1 cm dicke Spalten schneiden.
2. Ofen auf 225 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen und Fenchel-spalten darauf verteilen.
3. Mit etwas Salz würzen und mit etwa 3 TL Olivenöl beträufeln.
4. Doraden von innen und außen waschen und trocken tupfen. Von beiden Seiten die Haut mit einem scharfen Messer mehrmals schräg einschneiden.
5. Getrockneten Thymian mit 1–2 TL Olivenöl mischen.

Hinweis

Haben Sie Stenosen, sollten Sie auf den Verzehr von faserigen Lebensmitteln wie Fenchel verzichten. Halten Sie vorab unbedingt Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer behandelnden Ärztin.

6. Doraden rundherum mit der Gewürz-Öl-Mischung einreiben und mit etwas Salz würzen.
7. Doraden auf das Blech mit dem Gemüse legen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 20 Minuten garen.

Tip: Auf den Verzehr der Fischhaut besser verzichten, um die Mahlzeit bekömmlicher zu machen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten | Backzeit: 20 Minuten

Pro Portion:

2922 kJ/700 kcal | 81,3 g EW | 32,4 g F | 7,4 g KH | 0,6 BE

The image shows two whole Dorade fish (sea bream) lying on a bed of crushed ice. A fresh sprig of rosemary is placed between the two fish. The fish have a silvery-grey body with a darker stripe along the side and a prominent eye. The background is a dense layer of white ice cubes.

Tipp

Dorade enthält neben wertvollen Omega-3-Fettsäuren auch viele wichtige Mineralstoffe wie Kalzium, Phosphor und Magnesium.

Zutaten

für 2 Portionen

- 2 kleine küchenfertige Doraden (ausgenommen, je ca. 400 g)
- 400 g Fenchel
- 1 EL getrockneter Thymian
- 1 Prise Salz
- 5 TL Olivenöl

Zutaten

für 2 Portionen

- 60 g feine Haferflocken
(oder Schmelzflocken)
- 400 ml Milch
- 20 g Kakaopulver
- 10 g Zimt
- 2 mittlere Bananen
(zus. ca. 220 g)
- 30 g gemahlene Mandeln

Tipp

Wenn es Ihnen besser bekommt, können Sie statt Vollmilch auch fettarme Milch oder einen Pflanzendrink verwenden.





Bananen-Porridge

mit Kakao

Zubereitung

1. Bananen in Scheiben schneiden.
2. Milch in einem Topf aufkochen. Haferflocken hinzufügen und unter Rühren ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis ein Brei entsteht.
3. Kakaopulver und Zimt unterrühren und den Topf vom Herd nehmen.
4. Porridge in eine Schüssel geben, mit Bananenscheiben garnieren und auf Wunsch mit den gemahlenden Mandeln bestreuen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Pro Portion:

2079 kJ/496 kcal | 17,6 g EW | 19,8 g F | 56,9 g KH | 4,7 BE

Vanillepudding

mit Honig und Zimt

Zubereitung

1. Stärke mit 3 EL von 150 ml Milch glattrühren. Die halbe Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen.
2. Vanilleschote und -mark mit restlicher Milch in den Topf geben und unter geringer Hitze zum Kochen bringen.
3. Stärkemischung mit einem Schneebesen in die kochende Milch rühren und unter ständigem Rühren 1 Minute aufkochen lassen.
4. 1 TL Honig einrühren und Pudding vom Herd nehmen. Vanilleschote entfernen.

Tipp

Zimt gibt dem Pudding eine besondere Geschmacksnote. Zudem enthält das Gewürz Stoffe, die entzündungshemmend wirken können.

5. Das Ei trennen und das Eigelb in eine Schüssel geben. Eine Schöpfkelle von der Vanillemilch unterrühren.
6. Die so temperierte Creme unter die restliche Milch im Topf ziehen. Pudding etwas abkühlen lassen. Vor dem Verzehr mit Zimt bestreuen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Pro Portion:

648 kJ/154 kcal | 5,4 g EW | 6,3 g F | 18,9 g KH | 1,6 BE



Zutaten

für 2 Portionen

150 ml	Milch
25 g	Speisestärke
$\frac{1}{2}$	Vanilleschote
1 TL	Honig
1	Ei
1 Prise	Zimt



Tipp

Schmackhaft und proteinreich: Dieses Getränk versorgt Sie während der sensiblen Phase mit einer Extraportion Kalorien.

Zutaten

für 1 Portion

- 1 mittlere Banane
(ca. 110 g)
- 100 ml Milch
- 100 g Quark
- 1 Prise Vanillepulver
- 1 Prise Zimt

Quark-Bananen-Shake

mit Vanille

Zubereitung

1. Banane klein schneiden.
2. Bananenstücke und Quark in einen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.
3. Milch und Vanillepulver hinzufügen und mit dem Pürierstab auf kleiner Stufe unter den Bananen-Quark-Brei mischen.
4. Das Getränk in ein Glas füllen, nach Belieben mit Zimt bestreuen und sofort genießen.

Variante

Möchten Sie auf Milchprodukte verzichten, können Sie stattdessen auf pflanzliche Alternativen, z. B. Haferdrink und veganen Quark, zurückgreifen.

Tip: Wenn es Ihnen besser bekommt, verwenden Sie fettarme Milch und Magerquark.

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Pro Portion:

1325 kJ/316 kcal | 13,9 gEW | 14,5 gF | 31,4 gKH | 2,6 BE

Podcast



Podcast-Beiträge – von Betroffenen für Betroffene

Lernen Sie unsere Blogger*innen durch ihre persönlichen Erfahrungsberichte kennen und tauchen Sie ein in ihren individuellen Alltag mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung. Freuen Sie sich auf Themen wie:

→ **CED und Kinder**

→ **Achtsamkeit und Stressmanagement im Alltag**

→ **Schamgefühl und CED**

Übrigens: Die Podcast-Folgen der Reihe „Achtung, entzündlich“ finden Sie auch auf Spotify:



Neugierig geworden?

Regelmäßig vorbeizuschauen lohnt sich, denn unsere Blogger*innen kreieren laufend neue Beiträge für Sie!



Links und Adressen

Ernährung bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen

Sie haben Appetit auf mehr bekommen? Dann schauen Sie gleich mal auf biogen-fuer-mich.de vorbei.

Im Bereich Leben – Alltag finden Sie weitere Anregungen für bauchschmeichelndes Schlemmen.



Weitere Anregungen für Ihren Alltag mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung finden Sie auf der Website biogen-fuer-mich.de.



Organisationen für Patient*innen

Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung

Bundesverband für chronisch-entzündliche Erkrankungen des Verdauungstraktes (DCCV) e. V.

→ www.dccv.de



Wichtiger Hinweis

Diese Broschüre kann und soll das vertrauensvolle persönliche Gespräch mit einer ärztlichen Fachkraft nicht ersetzen. Sie ist als ergänzende Basisinformation zu verstehen.

Bitte besprechen Sie Ihre individuelle Situation stets mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt.

Bildnachweis

Das verwendete Bildmaterial stammt von folgenden Online-Bilddatenbanken:

istockphoto.com und adobestock.com

Biogen ist alleiniger Eigentümer dieser Fotos.

Quellen und weiterführende Informationen

Biller-Nagel, G.; Schäfer, C.: Gut essen – Morbus Crohn & Colitis ulcerosa. Stuttgart: TRIAS Verlag, 4. Auflage 2021.

Deutsche Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung (DCCV e. V), Ernährung bei CED. URL: <https://www.dccv.de/betroffene-angehoerige/leben-mit-einer-ced/ernaehrung/> (abgerufen am: 15.10.2025).

Die Biogen – Für mich Services

Biogen *Für mich*

Ob Website, App oder Podcast: In unserem Servicepaket dreht sich alles um Ihre Gesundheit.



Biogen – Für mich Website

Alles rund um Symptome, Diagnose und Ihr Leben mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung finden Sie auf unserer Website.



Die Biogen AR App

Maximal anschaulich: Mit Augmented Reality das eigene Krankheitsbild verstehen.



Erfahrungsberichte von Betroffenen

Lernen Sie unsere Blogger*innen im Podcast „Achtung, entzündlich“ hautnah kennen.

Broschüren für Patient*innen

Erhältlich in Ihrer fachärztlichen Praxis oder bequem über biogen-fuer-mich.de herunterladen



Unser kostenfreier
Patient*innenservice

☎ 089 99617 70



Biogen.

Biogen GmbH
Riedenburger Straße 7 • 81677 München • www.biogen.de

