

GESUND ESSEN

**BEI CHRONISCH-ENTZÜNDLICHEN
ERKRANKUNGEN**





GESUND ESSEN

bei chronisch-entzündlichen
Erkrankungen

BASISWISSEN UND REZEPTIDEEN



Inhalt

05 VORWORT

07 ERNÄHRUNG BEI CHRONISCH-ENTZÜNDLICHEN ERKRANKUNGEN

08 Basiswissen Ernährung

Was gibt es bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen zu beachten?

12 Was gibt es bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen zu beachten?

18 Was gibt es bei chronisch-entzündlichen Hauterkrankungen zu beachten?

23 REZEPTE & MEHR

24 Vorspeisen & Snacks

24 Gebackener Chicorée

26 Gemüse-Bowl mit Quinoa

28 Lachs in Crêpes-Röllchen

30 Ausgewogen & antientzündlich essen

„Gesund essen“ – aber wie?

32 Suppen & Salate

32 Kartoffelsuppe mit Lachs

33 Gemüsesuppe mit Brokkoli

34 Rote-Bete-Salat

35 Wassermelonensalat

36 Ausgewogen & antientzündlich essen

Essen als aktiver Beitrag zu Ihrer Gesundheit

40 Hauptgerichte

40 Hähnchen-Frikadellen mit Spinat

42 Puten-Avocado-Burger

44 Butternut-Kürbis mit Quinoa

46 Fischfilet mit ZucchiniGemüse

48 Ausgewogen & antientzündlich essen

Wichtige Ernährungshelfer

52 Desserts

52 Glutenfreier Apfelkuchen

54 Blaubeer-Crumble

56 Marillenknödel

58 NÜTZLICHES

Weitere Informationen und hilfreiche Links

WICHTIGER HINWEIS

Bitte beachten Sie bei allen Rezepten Ihre individuellen Unverträglichkeiten und nehmen Sie auf Ihren aktuellen Krankheitsstatus Rücksicht.



Vorwort



Liebe Leserinnen und Leser,

sich gesund zu ernähren, ist oft leichter gesagt als getan. Wir alle wissen, wie wichtig die richtige Ernährung für unser Wohlbefinden ist, doch der hektische Alltag und die Macht der Gewohnheit lassen uns schnell wieder in alte Muster verfallen.

Gerade für Menschen mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen lohnt es sich jedoch, dem Thema Ernährung einen wichtigen Platz im Leben einzuräumen. Mit einer bewussten, ausgewogenen und antientzündlichen Ernährung können Sie aktiv dazu beitragen, Ihr Wohlbefinden zu steigern und Ihren Krankheitsverlauf womöglich positiv zu beeinflussen.

Ganz gleich, ob Sie von Rheuma oder einer chronisch-entzündlichen Darm- oder Hauterkrankung betroffen sind: In diesem Buch finden Sie wertvolle und leicht verständliche Informationen, mit denen Sie Ihre Ernährung gezielt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abstimmen können.

Damit Sie Ihr Wissen sofort in die Tat umsetzen können, haben wir zudem verlockende Rezeptideen für Sie zusammengestellt: Die vorgestellten Gerichte eignen sich allesamt für beschwerdefreie Phasen, sind reich an Nährstoffen und schmecken vor allem richtig gut. Tipps zur Verträglichkeit bei bestimmten Krankheitsbildern runden das Ganze ab. Lassen Sie sich inspirieren.

Viel Freude beim Nachschlagen, Ausprobieren und Genießen!

Ihr Biogen – Für mich Team!





ERNÄHRUNG BEI CHRONISCH-ENTZÜNDLICHEN ERKRANKUNGEN

DARAUF KOMMT ES AN

Was gibt es bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen zu beachten?

Bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen wie rheumatoider Arthritis (RA) oder juveniler idiopathischer Arthritis (JIA) können die **Autoimmunreaktionen** die Gelenke, aber beispielsweise auch Sehnen, Bänder, die Haut oder andere Organe betreffen. Die Entzündungen erzeugen oftmals Schmerzen, Schwellungen und steife Gelenke. Im Verlauf der Erkrankungen kann es darüber hinaus auch zu Schäden an Knorpeln und Knochen kommen.

Ernährungsfokus

Eine spezielle Rheuma-Diät gibt es nicht – aber eine **ausgewogene, nährstoffreiche** Ernährung kann Entzündungen günstig beeinflussen. So können **Antioxidantien und gesunde Fette** helfen, Entzündungsprozesse zu regulieren. Achten Sie zudem auf die Zufuhr wichtiger Mikronährstoffe: Besonders der Bedarf an **Vitamin D und Kalzium** ist bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen oft erhöht – beide sind wichtig für Knochen und Muskeln. Milchprodukte, am besten fettarm, liefern Kalzium. Vitamin D bildet der Körper idealerweise durch Sonnenlicht.



Übergewicht kann nicht nur das Herz-Kreislauf-System belasten, sondern auch **tragende Gelenke**. Neben einer gesunden Ernährung ist daher auch **Bewegung** wichtig, um überschüssige Kilos zu verlieren und Ihre Mobilität zu fördern. Bereits mit regelmäßigen Spaziergängen oder leichten Radtouren tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes. Auch sanftes Krafttraining kann helfen. Passen Sie aber stets Art und Intensität der Bewegung Ihrer Situation an. Sind Gelenke stark geschädigt, kann zu viel Belastung kontraproduktiv sein.

Sichtbare Motivation

Kleine Ziele helfen dabei, dranzubleiben. Halten Sie Ihre Bewegungseinheiten schriftlich fest – zum Beispiel als **30-Tage-Challenge**. Jedes Häkchen zählt!



Früh übt sich!

Auch kleine Patient*innen können mit einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung zu tun haben. Doch wie lassen sich Kinder für eine gesunde Ernährung begeistern? Wichtig ist es, Ihrem Kind von klein auf beizubringen, dass es Spaß macht und auch richtig lecker ist, ausgewogen zu essen! So entsteht allmählich ein gesundes Ernährungsmuster bei Ihrem Kind. Binden Sie es daher von klein auf in die Zubereitung leckerer Gerichte ein und lassen Sie es mitentscheiden, was gekocht wird.

Lebensmittelliste bei rheumatoider Arthritis

- Wird von vielen Patient*innen gut vertragen.
- Wird meistens vertragen, kann aber abweichen.
- Wird von vielen Patient*innen schlecht vertragen.

Die Kennzeichnung ist rein informativ und nicht verbindlich. Achten Sie trotz des Ampelsystems auf Ihre persönlichen Verträglichkeiten.

Brot, Brötchen & Gebäck

Schwarzbrot	●	●	●
Vollkornbrot und -brötchen	●	●	●
Weißmehlprodukte (Weißbrot, Toast)	●	●	●

Fleisch & Geflügel

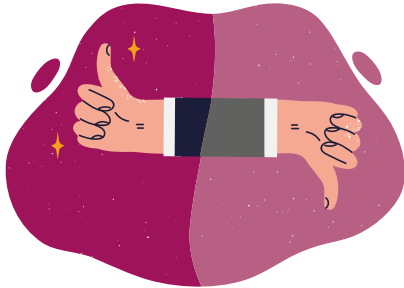
Höchstens 2× pro Woche eine kleine Portion, da durch die enthaltene Arachidonsäure Entzündungen begünstigt werden.

Fettes Fleisch und Wurstwaren (Brat-, Fleisch-, Leberwurst)	●	●	●
Geflügel (mager)	●	●	●
Rind, Kalb, Wild	●	●	●
Schweinefleisch und -produkte	●	●	●

Gemüse & Gemüseprodukte

3 Portionen Gemüse pro Tag sind für eine ausreichende Aufnahme von Vitaminen und Spurenelementen empfehlenswert. Schonende Garverfahren sind Dämpfen und Dünsten.

Aubergine	●	●	●
Avocado	●	●	●
Blattsalate	●	●	●
Blumenkohl	●	●	●
Brokkoli	●	●	●
Frische Kräuter	●	●	●
Grüne Bohnen	●	●	●
Karotten	●	●	●
Knoblauch	●	●	●
Paprika	●	●	●
Rote Bete	●	●	●
Salatgurke	●	●	●
Spargel	●	●	●
Tomate	●	●	●



Obst & Obstprodukte

2 Portionen Obst pro Tag für eine ausreichende Aufnahme von Vitaminen und Spurenelementen. Zuckerreiche Sorten wie Ananas, Banane, Weintrauben, Kirschen, Mango und Honigmelone sollten nur in Maßen verzehrt werden.

Apfel	●		
Banane		●	
Birne		●	
Erdbeeren	●		
Heidelbeeren	●		
Himbeeren	●		
Kirschen		●	
Mandarine	●		
Obstkonserven und Obstmus (gezuckert)			●
Pflaume	●		

Milch, Milchprodukte & Käse

Buttermilch		●	
Frischkäse und körniger Frischkäse (fettarm)		●	
Milch (fettarm)		●	
Mozzarella		●	
Sahne, saure Sahne, Schmand, Creme fraîche			●

Fette

Bevorzugt Öle mit Alpha-Linolensäure als Entzündungshemmer verwenden.

Margarine		●	
Natives Olivenöl	●		
Sonnenblumenöl		●	
Tierische Fette (Butter, Schmalz)			●

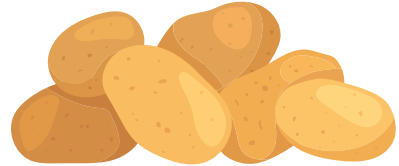
Was gibt es bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen zu beachten?

Zu den chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) zählen die Formen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Die Krankheitsbilder umfassen in der Regel wiederkehrende **Entzündungsschübe**, die sich mit Phasen der **Remission**, also einem Rückgang der Krankheitssymptome, abwechseln. Während eines Krankheits-schubes leiden Patient*innen oftmals unter Bauchschmerzen und Durchfall.

Ernährungsfokus

Es gibt grundsätzlich keine spezielle Ernährungsform oder Diät, die Sie bei einer CED einhalten müssen. Stattdessen ist eine **ausgewogene und vollwertige** Ernährung während oder ausserhalb von Entzündungsschüben gleichermaßen wichtig. Dennoch gibt es Lebensmittel, die von Betroffenen in der Regel eher gut beziehungsweise eher schlecht vertragen werden. Bei einer CED sind, im Gegensatz zu anderen chronisch-entzündlichen Erkrankungen, die **Verdauungsorgane** selbst von Entzündungen betroffen. Das kann bei Patient*innen zu verschiedenen individuellen Unverträglichkeiten führen. Zudem sind bei diesen Krankheitsbildern vor allem in Schubphasen einige Besonderheiten zu beachten.





Leichte Kost in Schubphasen

Während einer Schubphase ist die Darmwand entzündet und gereizt. In dieser Zeit können Sie Ihren Körper unterstützen, indem Sie ihm die **Verdauung erleichtern. Wählen Sie leicht verdauliche und ballaststoffarme Speisen und kauen Sie diese gründlich, bevor Sie schlucken.** Manche Lebensmittel, die im Allgemeinen als gesund gelten, sind in einer Schubphase weniger geeignet: Ein Vollkornbrot mit Rohkost würde Ihrer Verdauung dann beispielsweise schwer zu schaffen machen. Für akute Phasen besser geeignet sind nicht blähende und schonend gegarte Gemüsesorten (Möhren, Zucchini u. Ä.) sowie Haferschleim- oder Grießsuppen.

Vorräte für herausfordernde Tage

Während eines Entzündungsschubs fällt es Ihnen vielleicht schwer, sich um den Einkauf und die Essenszubereitung zu kümmern. Um Ihren Körper trotzdem mit ausreichend Energie und Nährstoffen versorgen zu können, kann es hilfreich sein, sich für solche Momente zu Hause einige **Vorräte** anzulegen. Lebensmittel wie **Zwieback, Kartoffeln oder Tiefkühlgemüse** eignen sich dafür beispielsweise gut, denn Sie sind leicht verdaulich und lassen sich gut lagern. Auch Gläschen mit Babynahrung sind bei Bedarf eine gute Nährstoffquelle.

Nährstoffmangel vorbeugen

Menschen mit einer CED haben aus mehreren Gründen ein erhöhtes Risiko für Nährstoffmangel:

- **Appetit:** Während einer Schubphase führen Schmerzen und Übelkeit oftmals dazu, dass der Appetit nachlässt.
- **Nährstoffaufnahme:** Bei einer chronisch entzündeten Darmwand kann die Funktion der Nährstoffaufnahme gestört sein.
- **Durchfall:** Eine schnellere Darmpassage mit Durchfällen führt dazu, dass Nährstoffe verstärkt wieder ausgeschieden werden.

Typische Mängel betreffen unter anderem **Eisen, Folsäure, Vitamin B12, Vitamin A, Vitamin D, Kalzium, Magnesium und Zink**. Auch wenn es Ihnen in Schubphasen möglicherweise schwerfällt, Nahrung zu sich zu nehmen, sollten Sie auf eine ausreichende Zufuhr dieser Nährstoffe achten. Bei häufigen Durchfällen ist es darüber hinaus außerordentlich wichtig, den Flüssigkeitsverlust durch eine **ausreichende Trinkmenge** auszugleichen. Dafür eignen sich in erster Linie **stilles Wasser und ungesüßte Tees**. Stark kohlenensäure- oder zuckerhaltige Getränke sind weniger geeignet. Bei **schwereren Schüben** können Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin klären, wie Sie am besten vorgehen, um einem Nährstoffmangel vorzubeugen.

Nahrungsmittelunverträglichkeit

Manchmal können hinter Verdauungsbeschwerden auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten stecken. Laut Studien sind rund 65 Prozent der Patient*innen mit chronisch-entzündlicher Darmerkrankung davon betroffen. Häufig handelt es sich dabei um eine Laktoseintoleranz, also eine Unverträglichkeit von Milchzucker.

Sie haben den Verdacht, bestimmte Lebensmittel nicht zu vertragen? Dann ist es sinnvoll, sich ärztlichen Rat zu holen.

Aktiv bleiben

Auch mit einer CED ist Sport möglich und sinnvoll. Moderate Bewegung oder Ausdauersport in beschwerdefreien Zeiten fördert Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden. Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin beziehungsweise Ihrem Arzt, worauf Sie in Ihrer individuellen Situation beim Training achten sollten.



30-Tage-Schritte-Challenge

Setzen Sie sich ein tägliches Ziel für mehr Aktivität und halten Sie hier Ihre Entwicklung fest.

Start!					
					Ziel!



Lebensmittelliste bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen

- Wird von vielen Patient*innen gut vertragen.
- Wird meistens vertragen, kann aber abweichen.
- Wird von vielen Patient*innen schlecht vertragen.

Die Kennzeichnung ist rein informativ und nicht verbindlich. Achten Sie trotz des Ampelsystems auf Ihre persönlichen Verträglichkeiten.

* individuell unterschiedlich, kann Trigger für Beschwerden sein

Fette

Butter (in kleinen Mengen)	●
Distel-, Erdnuss-, Maiskeim- und Sonnenblumenöl	●
Lein-, Raps- und Weizenkeimöl	●
Margarine	●
Native Pflanzenöle (Oliven- und Walnussöl)	●
Tierische Fette, Schmalz, Speck, Sahne	●

Gemüse & Gemüseprodukte

Bekömmliche Garmethoden für Gemüse sind Dünsten, Dämpfen oder Garen in Wasser oder Gemüsebrühe.

Aubergine	●
Blattsalate	●
Blumenkohl	●
Brokkoli	●
Chinakohl	●
Fenchel	●
Ingwer	●
Karotte	●
Knoblauch	●
Kohl (Rot-, Weiß-, Rosenkohl u. Wirsing; in kleinen Mengen)	●
Kürbis	●
Mais	●
Paprika (grün)	●
Paprika (gelb und rot)	●
Pilze	●

Fleisch & Geflügel

Empfehlung 2–3 Portionen pro Woche

Geflügel (ohne Haut)	●	●	●
Rind, Kalb (fettarm)	●	●	●
Schwein (Fleisch und Wurstwaren)	●	●	●



Obst & Obstprodukte

Obst sollte **ohne Schale** verzehrt werden. In akuten Krankheitsphasen sind selbstgekochte Obstkompotte ohne Zucker bekömmlich.

Apfel	●	●	●
Aprikose	●	●	●
Avocado	●	●	●
Banane	●	●	●
Birne	●	●	●
Erd-, Heidel-, Himbeeren	●	●	●
Kirschen	●	●	●
Mandarine	●	●	●
Melone	●	●	●
Pfirsich	●	●	●
Pflaume/Zwetschge	●	●	●
Rhabarber	●	●	●
Stachel- und Johannisbeeren	●	●	●

Getreide & Getreideprodukte

Bei empfindlichen Menschen wirken ATI (Amylase-Trypsin-Inhibitoren, enthalten in glutenhaltigen Getreidesorten) möglicherweise entzündungsaktivierend. Verzehren Sie glutenhaltige Getreideprodukte daher in geringen Mengen und beachten Sie Ihre individuelle Verträglichkeit.

Amaranth, Buchweizen, Quinoa, Hirse	●	●	●
Cornflakes (ungezuckert)	●	●	●
Couscous, Bulgur*	●	●	●
Dinkel und Dinkelprodukte	●	●	●
Maismehl	●	●	●
Müsli (ohne Zucker und Trockenfrüchte)	●	●	●
Reis (gründlich waschen und in viel Wasser kochen), Reismehl	●	●	●
Weizen und Weizenprodukte (Nudeln, Grieß)	●	●	●
Fein gemahlenes Vollkornbrot (Weizen, Roggen, Dinkel)*	●	●	●

Was gibt es bei chronisch-entzündlichen Hauterkrankungen zu beachten?

Zu den chronisch-entzündlichen Erkrankungen der Haut zählen etwa die **Schuppenflechte (Psoriasis)** und **Akne inversa**. Beim Krankheitsbild der Schuppenflechte richtet sich die Entzündungsreaktion gegen Hautzellen, was zur Bildung sogenannter Plaques führt. Akne inversa entsteht hingegen durch Entzündungen der Haarfollikel in der Haut.

Ernährungsfokus

Eine spezielle Ernährungsempfehlung für chronisch-entzündlichen Hauterkrankungen gibt es nicht. Viele Betroffene vertragen bestimmte Lebensmittel allerdings besser als andere. Ein **ausgewogener Speiseplan** in Kombination mit anti-entzündlicher Ernährung kann helfen, Beschwerden zu lindern (siehe Seite 20). Wichtig ist auch die ausreichende Versorgung mit Nährstoffen: Bei Psoriasis kann etwa ein Zinkmangel die Hautbarriere schwächen. Zink steckt zum Beispiel in Milchprodukten, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten.



Trigger-Faktoren: Allergien, Unverträglichkeiten und Co.

Bestimmte Lebensmittel können Symptome chronisch-entzündlicher Hauterkrankungen verstärken. So können etwa Kreuzallergien, ausgelöst durch Heuschnupfen, eine Rolle spielen. Das Immunsystem reagiert dann auf bestimmte Obst-, Gemüse- oder Nussorten, was Hautbeschwerden hervorrufen kann. Allerdings führt nicht jede Pollenallergie zu einer Kreuzallergie. Allein aufgrund eines positiven Allergietests sollten Sie nicht pauschal Lebensmittel vermeiden. Individuelle Trigger lassen sich am besten in einer Ernährungsberatung bestimmen. Bei Zöliakie hingegen, oft auch Glutenallergie genannt, reagiert das Immunsystem auf das Eiweiß Gluten, das in vielen Getreidesorten steckt. Studien haben gezeigt: Psoriasis-Patient*innen tragen häufiger Antikörper gegen Gluten in sich, was ihr Risiko für Zöliakie erhöht. Eine glutenfreie Ernährung kann somit die Immunreaktion verringern und Hautbeschwerden lindern.

Sport und Bewegung

Neben einer gesunden Ernährung ist auch **regelmäßige Bewegung** wichtig, um den Krankheitsverlauf möglichst positiv zu beeinflussen. Vor allem **moderates Ausdauertraining** wie beispielsweise Joggen, Radfahren oder Schwimmen eignet sich in diesem Zusammenhang gut. Das Beste daran: Mit körperlicher Aktivität unterstützen Sie nicht nur Ihr körperliches, sondern auch Ihr seelisches Wohlbefinden.



Essen als Hautpflege?

Manche Lebensmittel können auch äußerlich bei chronisch-entzündlichen Hauterkrankungen unterstützen – etwa als selbstgemachte Hautpflege (ergänzend zur verordneten Therapie). Ein Peeling aus Honig und Meersalz zum Beispiel entfernt Schuppen und hat einen anti-entzündlichen Effekt. Quarkwickel kühlen und können akute Beschwerden lindern. Halten Sie jedoch vorab Rücksprache mit Ihrer Dermatologin bzw. Ihrem Dermatologen.

Lebensmittelliste bei chronisch-entzündlichen Hauterkrankungen

- Wird von vielen Patient*innen gut vertragen.
- Wird meistens vertragen, kann aber abweichen.
- Wird von vielen Patient*innen schlecht vertragen.

Die Kennzeichnung ist rein informativ und nicht verbindlich. Achten Sie trotz des Ampelsystems auf Ihre persönlichen Verträglichkeiten.

Gemüse & Gemüseprodukte

Aubergine, Paprika, Tomate	●	●	●
Blattsalat, Feldsalat	●	●	●
Brokkoli	●	●	●
Fenchel	●	●	●
Kohl (Rosen-, Rot-, Weißkohl, Wirsing usw.)	●	●	●
Kürbis	●	●	●
Mais	●	●	●
Mangold	●	●	●
Möhren, Rote Bete, Sellerie	●	●	●
Pilze (alle Arten)	●	●	●
Radieschen	●	●	●
Salatgurke	●	●	●

Brot, Brötchen & Gebäck

Croissant, Blätterteig	●	●	●
Sauerteig	●	●	●
Vollkornbrot und -brötchen aus Dinkel, Gerste, Hafer, Hirse, Roggen und Weizen	●	●	●
Weißmehlprodukte (Knäckebrot, Weißbrot, Zwieback)	●	●	●

Fette und Öle

Distelöl	●	●	●
Hanf-, Lein- oder Rapsöl	●	●	●
Kokosöl	●	●	●
Margarine	●	●	●
Olivenöl (nativ)	●	●	●
Palmfett	●	●	●
Sonnenblumenöl	●	●	●
Tierische Fette wie Gänse- oder Schweineschmalz, Mayonnaise	●	●	●
Walnussöl	●	●	●



Obst & Obstprodukte

Ananas	●		
Apfel, Birne		●	
Aprikose, Pfirsich, Nektarine	●		
Avocado	●		
Banane		●	
Erdbeeren	●		
Grapefruit	●		
Heidelbeeren	●		
Himbeeren	●		
Honigmelone		●	
Kirschen		●	
Kiwi	●		
Mango		●	
Physalis		●	
Trockenobst (gezuckert)			●

Fleisch & Geflügel

Geflügel (mageres Fleisch oder Aufschnitt ohne Haut)	●		
Innereien			●
Rind, Kalb (möglichst mager)		●	
Schweinefleisch (sowohl Fleisch als auch Wurstware)			●

Milch, Milchprodukte & Käse

Buttermilch (natur)	●		
Feta (fettarm)	●		
Süße Milchspeisen (z. B. Fruchtojoghurt und -quark, Milchreis, Pudding)			●
Käseaufschnitt, Weichkäse (fettarm)	●		
Körniger Frischkäse (fettarm)	●		
Milch (fettarm)	●		
Mozzarella (fettarm)	●		
Naturjoghurt (fettarm)	●		
Sahne, Creme fraîche, Schmand			●
Speiseeis mit Milch oder Sahne			●
Speisequark (fettarm)	●		



The background is a vibrant purple with a collage of stylized food items in yellow, orange, and grey. These include a whole fish, a shrimp, a fork, a knife, a lemon slice, a tomato slice, a mushroom, a leafy vegetable, and various herbs and spices.

REZEPTE & MEHR

GUT INFORMIERT GENIESSEN

WICHTIGER HINWEIS

Die hier vorgestellten Rezepte eignen sich für beschwerdefreie Phasen. In akuten Schubphasen, insbesondere im Rahmen einer CED, gilt: Sprechen Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin beziehungsweise Ihrem behandelnden Arzt darüber, was Sie bei Ihrer Ernährung beachten sollten.

Gebackener Chicorée



leicht



30 Min.



2 Personen

Nährwerte pro Portion / 1 Person

kcal	Eiweiß	Kohlenhyd.	Fett
253	5 g	13 g	20 g

ZUTATEN

- 2 Chicorée
- 1 EL Olivenöl
- 1/4 TL Kurkuma (gemahlen)
- 3/4 EL flüssiger Honig
- 1 grüne Kiwi
- 15 g Pistazienkerne
- 50 g Feldsalat
- 2 EL Nussöl
- 1/2 TL Senf
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Rettichkresse
- bunter Pfeffer



Einige Menschen mit CED reagieren sensibel auf Zitronensaft. Bitte beachten Sie Ihre persönliche Situation.

ZUBEREITUNG

Chicorée längs halbieren und in eine Auflaufform geben. Olivenöl mit Kurkuma und 1 EL Honig verquirlen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Chicorée mit dem Kurkumaöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten backen.

Kiwi schälen und in kleine Würfel schneiden. Pistazienkerne grob hacken.

Kiwiwürfel mit Nussöl, Senf, Zitronensaft, 2 EL Wasser und restlichem Honig zu einem Dressing verrühren.

Mit Salz, Pfeffer und buntem Pfeffer würzen.

Feldsalat auf Tellern anrichten. Chicorée aus dem Ofen nehmen und auf den Feldsalat geben.

Mit Dressing beträufeln und mit Rettichkresse und Pistazien bestreuen.

Tipp

Aufgrund seiner Bitterstoffe
ist Chicorée gut für
Verdauung, Stoffwechsel
und Kreislauf.



Tipp

Diese Bowl kann auch mit fettarmem Joghurt oder – als vegane Alternative – mit Mandel- oder Sojajoghurt zubereitet werden. Variieren Sie – je nach Saison – auch mit weiteren Gemüsesorten.



Gemüse-Bowl mit Quinoa



leicht



35 Min.



2 Personen

Nährwerte pro Portion / 1 Person

kcal	Eiweiß	Kohlenhyd.	Fett
339	14 g	43 g	12 g

ZUTATEN

- 100 g Quinoa
- 1 TL Kurkuma (gemahlen)
- 300 g Knollensellerie
- 1 Möhre
- 1 TL Olivenöl
- 1 Stiel Petersilie
- 100 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- 1 EL Erdnussmus
- 1 Prise Chilliflocken
- 15 g Erdnusskerne
- 30 g Granatapfelkerne
- Salz
- Pfeffer
- Majoran (getrocknet)
- Thymian (getrocknet)
- Paprikapulver
- 50 g frischer Babyspinat



Erdnussmus und Erdnüsse werden von manchen Personen mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen weniger gut vertragen. Einige Menschen mit CED reagieren sensibel auf Chili. Bitte beachten Sie Ihre persönliche Situation.

ZUBEREITUNG

Sellerie und Möhre schälen und in kleine Würfel schneiden.

Quinoa abspülen, abtropfen und mit Kurkuma 15 Minuten in Salzwasser kochen. Anschließend vom Herd nehmen und quellen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüsewürfel hinzugeben und etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.

Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen verfeinern.

Petersilie fein hacken. Joghurt mit Erdnussmus und der Hälfte der Petersilie verrühren.

Mit Salz, Pfeffer und Chilliflocken würzen. Erdnusskerne hacken.

Quinoa mit Spinat in zwei Schalen geben. Gemüse darauf anrichten, mit der Soße beträufeln. Mit den Nüssen und Granatapfelkernen bestreuen.

Lachs in Crêpes-Röllchen

MIT FRISCHKÄSE



mittel



100 Min.



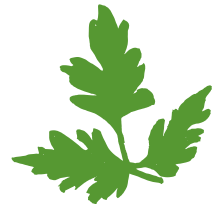
2 Personen

Nährwerte pro Portion / 1 Person

kcal	Eiweiß	Kohlenhyd.	Fett
108	7 g	5 g	7 g



Fette Fischarten wie Lachs werden von manchen Menschen mit CED weniger gut vertragen. Bei Rheumatiker*innen kann dasselbe für Frischkäse und Magerquark gelten. Bitte beachten Sie Ihre persönliche Situation.



ZUTATEN

90 ml Milch
90 g Dinkelvollkornmehl
1 Prise Salz
1 Ei
1 TL Rapsöl
80 g Frischkäse
40 g Magerquark
etwas Zitronensaft
1/2 TL Meerrettichpaste
etwas Pfeffer
etwas Schnittlauch
etwas Petersilie
80 g geräucherter Lachs

ZUBEREITUNG

Milch mit Mehl und Salz glatt rühren. Eier unterrühren. Den Teig 15 Minuten quellen lassen.

In einer Pfanne Öl erhitzen. Aus dem Teig dünne Pfannkuchen ausbacken und abkühlen lassen.

Für die Füllung den Frischkäse mit Quark, Zitronensaft und Meerrettich glatt rühren. Mit Pfeffer würzen.

Einige Blättchen Petersilie zur Seite legen. Den Rest zusammen mit Schnittlauch fein hacken und untermengen.

Pfannkuchen jeweils mit Räucherlachs belegen und mit der Füllung bestreichen. Anschließend aufrollen und mindestens 30 Minuten kalt stellen.



„Gesund essen“ – aber wie?

Ernährung ist ein komplexes Thema, das oft wie ein undurchdringlicher Dschungel aus Informationen wirkt. Auch immer neue, teils widersprüchliche Studien können für Verunsicherung sorgen. Doch grundsätzlich – ob mit oder ohne chronisch-entzündliche Erkrankung – gilt: Es ist von entscheidender Bedeutung, durch eine **vielfältige** und **vollwertige** Ernährung ausreichend **Nährstoffe** zu sich zu nehmen.

Sind Sie von einer chronisch-entzündlichen Erkrankung wie Rheuma, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Psoriasis oder Akne inversa betroffen, gelten für Sie darüber hinaus eventuell spezielle Empfehlungen. Vielleicht müssen Sie auch Rücksicht auf bestimmte Unverträglichkeiten nehmen. Halten Sie diesbezüglich stets Rücksprache mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt.



Exkurs: Blue Zones

Haben Sie schon von den sogenannten Blue Zones (engl. für „blaue Zonen“) gehört? Forscher*innen haben herausgefunden, dass die Menschen in bestimmten Regionen der Welt **überdurchschnittlich lange und gesund leben**.

Aktuell gehören fünf Regionen zu den Blue Zones: Okinawa in Japan, Sardinien in Italien, die Nicoya-Halbinsel in Costa Rica, Ikaria in Griechenland und Loma Linda in Kalifornien. Was die Menschen in diesen Regionen – neben Faktoren wie regelmäßige Bewegung und starke soziale Bindungen – gemeinsam haben sollen, ist ein **besonders gesunder Ernährungsstil**.

Besondere Ernährungsformen

Neben medizinischen Faktoren können auch ethische oder religiöse Hintergründe die Lebensmittelauswahl beeinflussen. Ist der Nährstoffbedarf gedeckt, lassen sich diese gut mit einer entzündungshemmenden Ernährung vereinbaren. In manchen Religionen werden bestimmte Lebensmittel traditionell vermieden, zum Beispiel Schweinefleisch. Da dieses entzündungsfördernde Arachidonsäure enthält, kann sich der Verzicht positiv auf eine chronisch-entzündliche Erkrankung auswirken.

Auch eine vegetarische und vegane Ernährung kann anti-entzündliche Effekte haben. Das gilt vor allem für unverarbeitete Lebensmittel – stark verarbeitete Ersatzprodukte enthalten meist viel Salz, Zucker und künstliche Zusätze. Zudem birgt eine rein pflanzliche Ernährung das Risiko für einen Nährstoffmangel, insbesondere von Vitamin B12, Jod und Eisen.

Als vollwertige Ernährungsform gilt die sogenannte ovo-lacto-vegetarische Kost (also mit Eiern und Milch).



Was ist ketogene Ernährung?

Viel Fett, kaum Kohlenhydrate: Die ketogene Ernährung verändert maßgeblich den Stoffwechsel. Sie kann zur Behandlung verschiedener Erkrankungen eingesetzt werden, denn unter anderem lassen sich damit Entzündungsprozesse hemmen. Auf dem Speiseplan stehen etwa fettreiche Fleisch- und Käsesorten, Eier, Nüsse und bestimmte Gemüsesorten. Getreideprodukte wie Brot oder Nudeln sowie zuckerhaltige Nahrungsmittel sind tabu.

Eine sorgfältige Balance und gute Lebensmittellkunde sind dabei unverzichtbar: Denn durch die recht begrenzte Auswahl ist das Risiko eines Nährstoffmangels hoch. Eine ärztliche oder ernährungstherapeutische Begleitung ist daher auf jeden Fall ratsam.

Kartoffelsuppe mit Lachs



mittel



30 Min.



2 Personen

Nährwerte pro Portion / 1 Person

kcal	Eiweiß	Kohlenhyd.	Fett
323	15 g	19 g	21 g

i

Fette Fischarten wie Lachs sowie Lauch werden von manchen Personen mit CED weniger gut vertragen. Bitte beachten Sie Ihre persönliche Situation.

ZUTATEN

1,5 Kartoffeln
1/2 Stange Lauch
1 EL Butter
100g Lachsfilet
50 ml Schlagsahne
1,5 EL Dill (gehackt)
400 ml Gemüsebrühe



Tipp

Veggie-Variante: Anstelle von Lachs kann auch geräucherter Tofu verwendet werden.

ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Den Lauch waschen und in Ringe schneiden. Beides in zerlassener Butter leicht anbraten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen und alles 15 Minuten kochen. Den Lachs in Würfel schneiden und zur Suppe geben. Alles 5 Minuten ziehen lassen.

Abschließend die Suppe mit Sahne verfeinern und mit Dill bestreuen.

Gemüsesuppe mit Brokkoli



leicht



30 Min.



2 Personen

Nährwerte pro Portion / 1 Person

kcal	Eiweiß	Kohlenhyd.	Fett
87	5 g	6 g	5 g

ZUTATEN

- 1 Bund Suppengrün
- 250 g Brokkoli
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 EL fein gehackte Petersilie
- 1 Prise Kurkuma
- etwas Kreuzkümmel (gemahlen)
- etwas Salz
- etwas Pfeffer



ZUBEREITUNG

Suppengemüse und Brokkoli putzen und waschen.

Sellerie und Möhre würfeln. Lauch in Ringe schneiden. Brokkoli in Röschen teilen.

Wasser mit Gemüsebrühe aufkochen und das Gemüse hineingeben. 10 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen.

Herd ausschalten und Gemüse pürieren.

Mit Petersilie und den Gewürzen abschmecken.



Rote-Bete-Salat

MIT ZIEGENKÄSE



Nährwerte pro Portion / 1 Person

kcal	Eiweiß	Kohlenhyd.	Fett
231	10 g	8 g	17 g

i

Ziegenkäse wird von manchen Rheumatiker*innen weniger gut vertragen. Bitte beachten Sie Ihre persönliche Situation.

ZUTATEN

- 220 g Rote Bete (gekocht)
- 180 g Ziegenkäse
- 40 g Walnüsse
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Condimento bianco
- 1 TL Wasser
- 1/2 TL Senf
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- etwas Schnittlauch

Tipp

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anbraten, um den Geschmack zu verstärken und einen Cruncheffekt zu erzeugen.

ZUBEREITUNG

Rote Bete und Ziegenkäse würfeln.

Walnüsse mit der Hand zerkleinern.

Aus den übrigen Zutaten das Dressing herstellen.

Dressing über den Salat verteilen und Zutaten mit einem Löffel vermengen. Mit Schnittlauch garnieren und anschließend servieren.

Wassermelonensalat

MIT FETA UND MINZE



leicht



15 Min.



2 Personen

Nährwerte pro Portion / 1 Person

kcal	Eiweiß	Kohlenhyd.	Fett
319	9 g	19 g	23 g

i

Feta wird von manchen Rheumatiker*innen weniger gut vertragen. Einige Menschen mit CED reagieren sensibel auf Limettensaft. Bitte beachten Sie Ihre persönliche Situation.

ZUTATEN

400 g Wassermelone
100 g Feta (50 % Fett)
1 Stiel Minze
1 Stiel frisches Basilikum
1/2 Limette (Saft)
1/2 TL flüssiger Honig
1 EL weißer Balsamicoessig
2 EL Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer

ZUBEREITUNG

Wassermelone in ca. 1 cm dicke Dreiecke schneiden. Feta in kleine Würfel schneiden und mit den Melonenstücken in eine Schüssel geben.

Minz- und Basilikumblätter abzupfen und über den Salat streuen.

Limettensaft mit Honig, Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Das Dressing über den Salat geben und servieren.



Essen als aktiver Beitrag zu Ihrer Gesundheit

Entzündungen: Freund und Feind

Wenn der menschliche Körper **schädliche Reize** wie Viren oder Bakterien erkennt, wird das Immunsystem aktiviert und es kommt zu einer **Entzündungsreaktion**. Dabei werden bestimmte Botenstoffe ausgeschüttet, die Immunzellen zum Ort des Geschehens locken. Nachdem der Erreger erfolgreich abgewehrt wurde, setzt der Körper schließlich Reparaturprozesse in Gang, um das geschädigte Gewebe zu heilen.

Entzündungen haben demnach eine **wichtige Schutzfunktion** für unseren Körper. Manchmal gerät das Immunsystem jedoch aus dem Gleichgewicht: Bei **Autoimmunerkrankungen** werden körpereigene Zellen fälschlicherweise als Bedrohung identifiziert und angegriffen. Da der Körper diese „vermeintlichen Erreger“ nicht eliminieren kann, hält die Entzündungsreaktion an. So können sich **chronische Entzündungen** entwickeln.



Wussten Sie schon?

Im menschlichen Darm leben unzählige Mikroorganismen, die die Gesundheit des Darms sowie des ganzen Körpers beeinflussen – die sogenannte Mikrobiota. Wie effektiv die Mikrobiota arbeiten kann, hängt maßgeblich davon ab, welche Lebensmittel eine Person zu sich nimmt. Das bedeutet: Sie können Ihre Mikrobiota aktiv durch Ihre Ernährung verändern.





Entzündungstreiber in der Küche

Bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen ist es wichtig, die im Körper ablaufenden Entzündungsprozesse durch die Ernährung nicht zusätzlich anzutreiben. Dabei sollten Sie vor allem die sogenannte **Arachidonsäure** im Blick behalten: Sie gehört zu den **Omega-6-Fettsäuren** und wird im Körper zu Botenstoffen umgewandelt, die Entzündungen fördern.

Arachidonsäure kommt in erster Linie in tierischen Produkten wie **Fleisch, Wurst und Milchprodukten** vor. Diese Lebensmittel müssen Sie nicht komplett von Ihrem Speiseplan streichen: Achten Sie jedoch darauf, keine allzu großen Mengen davon zu verzehren.

Essen als aktiver Beitrag zu Ihrer Gesundheit

Fette – aber die richtigen!

Fette gehören zu den Grundbausteinen unserer Ernährung und sind wichtig für den Körper. Dabei gilt es jedoch, die **richtige Balance** zwischen „guten“ und „schlechten“ Fetten zu finden.

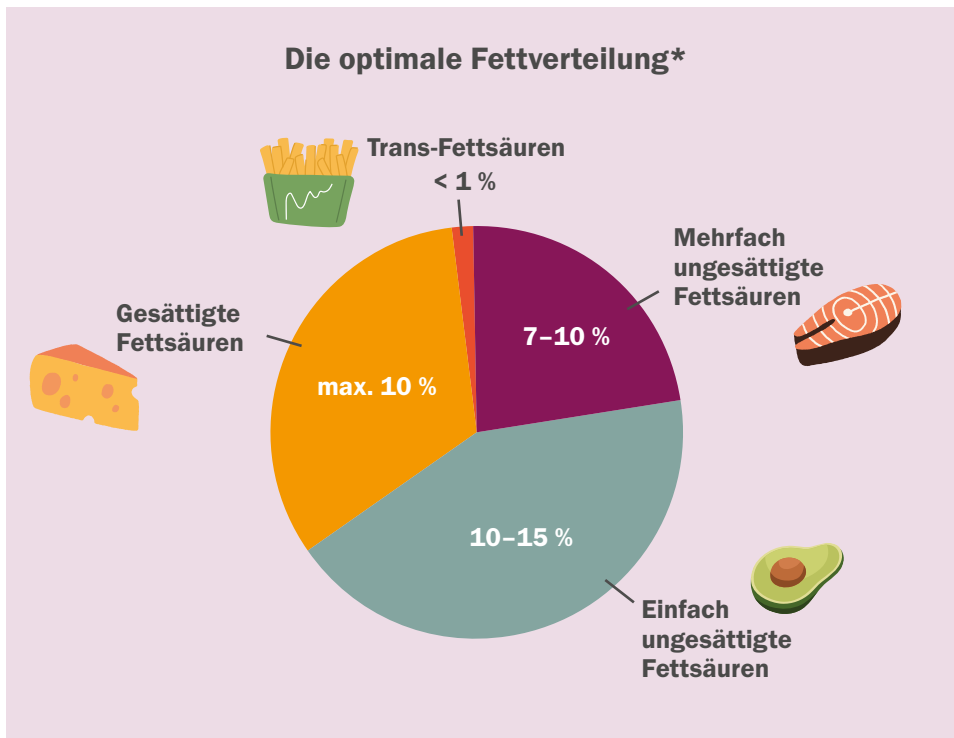
Besonders gesundheitsfördernd und entzündungshemmend sind die sogenannten **Omega-3-Fettsäuren**. Diese kommen vor allem in **fettem Seefisch**, beispielsweise Lachs oder Makrele, vor. Aber auch Leinöl ist eine hervorragende Quelle für gesunde Fette: Ein Esslöffel **Leinöl** deckt in etwa den empfohlenen Tagesbedarf eines erwachsenen Menschen.

Darüber hinaus gehören auch die sogenannten **Omega-9-Fettsäuren** zu den gesundheitsfördernden Fetten. Diese können Sie zum Beispiel durch **natives Olivenöl** oder **Avocado** zu sich nehmen.



Wussten Sie schon?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) stellte fest: Die Fettzufuhr in Deutschland lässt sich verbessern. Erwachsene nehmen zu viel Fett zu sich. Zudem liegt insbesondere die Aufnahme von gesättigten Fettsäuren mit 15–16 % deutlich über den empfohlenen Richtwerten, während Lebensmittel mit den gesundheitsfördernden ungesättigten Fettsäuren im Durchschnitt zu wenig konsumiert werden. Die Abbildung rechts zeigt, wie die Fettverteilung idealerweise aussehen sollte.



* bei einer empfohlenen Fettzufuhr von insgesamt 30 % des täglichen Energiebedarfs

Quelle: "Leitlinie Fett kompakt". DGE, https://www.dge-medianservice.de/media/productattach/d/g/dge_leitlinie_fett_kompakt.pdf (abgerufen am 02.06.2025).



i

Joghurt mit hohem Fettgehalt sowie Parmesan werden von manchen Personen mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen weniger gut vertragen. Manche Menschen mit CED reagieren sensibel auf Zitronensaft. Bitte beachten Sie Ihre persönliche Situation.

Hähnchen- Frikadellen mit Spinat



leicht



70 Min.



2 Personen

Nährwerte pro Portion / 1 Person

kcal	Eiweiß	Kohlenhyd.	Fett
250	25 g	16 g	10 g

ZUTATEN

150 g Hähnchenfilet
25 g Blattspinat
25 g Möhren
25 g Kartoffeln
20 g Weizenvollkornmehl
etwas Paniermehl
1 TL Olivenöl
1/2 EL geriebener Parmesan
1 Prise Salz

----- Für den Dip -----

75 g griechischer Joghurt mit 10 % Fett
1 TL Olivenöl
2 TL Zitronensaft
1 Prise Salz
1/2 Strauch frischer Thymian

Tipp

Der Dip kann auch mit
fettarmem Joghurt
zubereitet werden.

ZUBEREITUNG

Möhren und Kartoffeln schälen, in Wasser kochen und anschließend in Würfel schneiden. Den Spinat garen.

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Das Fleisch mit Möhren, Spinat und Kartoffeln in den Mixer geben.

Die beiden Löffel Vollkornmehl zu der zerkleinerten Masse hinzugeben. Geriebenen Käse, eine Prise Salz und einen Schuss Olivenöl hinzufügen.

Alles gut vermengen und den Teig zu Frikadellen formen. Frikadellen einzeln im Paniermehl wenden.

Frikadellen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 180 °C ca. 30–40 Minuten garen.

Für den Dip den griechischen Joghurt in einer Schüssel mit dem Öl, dem Zitronensaft, einer Prise Salz und Thymian vermischen.

Die fertigen Frikadellen mit der Joghurtsauce servieren. Als Beilage passen hervorragend Reis oder Kartoffeln dazu.

Puten-Avocado-Burger

MIT BRUNNENKRESSE



leicht



20 Min.



2 Personen

Nährwerte pro Portion / 1 Person

kcal	Eiweiß	Kohlenhyd.	Fett
406	42 g	28 g	13 g

ZUTATEN

- 1/2 Zitrone
- 1 Avocado
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- 300 g Putenschnitzel
- 1/2 EL Olivenöl
- 2 Tomaten
- 20 g Brunnenkresse
- 2 Vollkornbrötchen

Tipp

Veggie-Variante: Statt des Putenfleischs können zwei hartgekochte Eier verwendet werden

ZUBEREITUNG

Die halbe Zitrone auspressen. Avocado halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen.

Avocadofruchtfleisch mit einer Gabel fein zerdrücken, 2 TL Zitronensaft untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Putenschnitzel waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

Putenschnitzel hineingeben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 4 Minuten braten. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

Von der Brunnenkresse die unteren dicken Stiele abschneiden, waschen, trockenschleudern und evtl. grob hacken.

Vollkornbrötchen aufschneiden und beschichten: Avocadomus, Putenschnitzel, Tomatenscheiben und Brunnenkresse.

Die oberen Brötchenhälften daraufsetzen und genießen.



Vollkorn- und Mehrkornbrötchen mit ganzen beziehungsweise sichtbaren Körnern werden von manchen Personen mit CED weniger gut vertragen. Bitte beachten Sie Ihre persönliche Situation.

Tipp

Durch kurzes Erhitzen in der Mikrowelle (2-3 Minuten) wird das Fruchtfleisch des Butternut-Kürbisses weicher und lässt sich leichter herauslösen.



Hauptgerichte

Butternut-Kürbis mit Quinoa



mittel



85 Min.



2 Personen

Nährwerte pro Portion / 1 Person

kcal	Eiweiß	Kohlenhyd.	Fett
202	7 g	30 g	6 g



ZUTATEN

- 1 Butternut-Kürbis
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Saaten und Kerne, gemischt (z. B. Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Kürbiskerne)
- 75 g Quinoa
- 5 Basilikumblätter
- 2 EL Balsamico-Essig
- etwas Olivenöl
- etwas Pfeffer

1

Schalotten sowie Saaten und Kerne werden von manchen Menschen mit CED weniger gut vertragen. Bitte beachten Sie Ihre persönliche Situation.

ZUBEREITUNG

Backofen auf 220 °C vorheizen. Butternut-Kürbis der Länge nach aufschneiden. Kerne mit einem Esslöffel entfernen.

Fruchtfleisch mit einem Messer rautenförmig einritzen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Die Kürbissstücke auf ein Backblech legen und im Ofen 40 Minuten garen. Quinoa nach Packungsbeilage kochen, dann abgießen und beiseitestellen.

Schalotte und Knoblauch klein schneiden und in Olivenöl bei geringer Hitze andünsten. Mit Balsamico-Essig ablöschen und vom Herd nehmen.

Den Kürbis aus dem Backofen nehmen. Fruchtfleisch herauslösen und würfeln. Es soll noch etwas Fruchtfleisch an der Schale übrig bleiben.

Kürbiswürfel, Quinoa und Schalotten-Knoblauch-Gemisch miteinander vermengen und Kürbisschale mit dieser Masse befüllen.

Mit etwas Olivenöl beträufeln und 15 Minuten bei 200 °C im Backofen garen. Vor dem Servieren mit den Saaten/Kernen und Basilikumblättern garnieren.

Fischfilet mit Zucchiniemüse



leicht



25 Min.



2 Personen

Nährwerte pro Portion / 1 Person

kcal	Eiweiß	Kohlenhyd.	Fett
235	32 g	4 g	9 g



ZUTATEN

- 300 g Fischfilet (z. B. Seebarsch)
- 1 Zucchini
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Stiele Petersilie
- 1 EL Olivenöl
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- 1/2 Bio-Zitrone
- 50 ml Fischfond

Tipp

Zarter Seefisch liefert viel Eiweiß und wertvolles Jod. Als Beilage eignet sich eine Portion Vollkornreis oder Quinoa.

ZUBEREITUNG

Zucchini klein würfeln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und Petersilie hacken. Zitronensaft auspressen.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln und Zucchini bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten.

Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und garziehen lassen.

Inzwischen restliches Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und Fischfilets darin von jeder Seite ca. 2 Minuten goldbraun braten.

Filets mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Zucchiniemüse anrichten.

Fisch-Bratensatz mit Fischfond ablöschen und kurz einköcheln lassen. Zitronensaft nach Geschmack zugeben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss die Petersilie zugeben. Die Sauce über die Filets träufeln.



Frühlingszwiebeln und Zitronensaft werden von manchen Personen mit CED weniger gut vertragen. Bitte beachten Sie Ihre persönliche Situation.

Wichtige Ernährungshelfer

Antioxidanzien: Je bunter, desto besser

Antioxidanzien spielen für die gesunde Ernährung eine besonders wichtige Rolle, denn sie sind in der Lage, freie Radikale zu neutralisieren.

Freie Radikale sind natürliche Nebenprodukte aus Stoffwechselprozessen des Körpers. Sie können das Krankheitsgeschehen und Entzündungsprozesse fördern.

Mit einer Ernährung, die **reich an Antioxidanzien** ist, können Sie Ihrer Gesundheit deshalb etwas Gutes tun. Zu den Antioxidanzien zählen beispielsweise **Vitamin C**, **Vitamin E** sowie sogenannte **sekundäre Pflanzenstoffe**.

Als Faustregel für Ihren täglichen Speiseplan können Sie sich merken:
Je bunter, desto besser! Besonders rote, gelbe und grüne Obst- und Gemüsesorten sind reich an Antioxidanzien.



Die Ernährungspyramide

Wie genau sieht ein ausgewogener Speiseplan aus? Das Bundeszentrum für Ernährung hat die Empfehlungen in der sogenannten Ernährungspyramide zusammenfassend veranschaulicht.

Ein Kästchen steht jeweils für eine Portion am Tag.

Extras



**Öle und Fette
Nüsse**



**Milch und Milchprodukte
Hülsenfrüchte, Fleisch,
Fisch und Ei**



**Brot, Getreide
und Beilagen**



**Obst und
Gemüse**



Getränke



reichlich mäßig, regelmäßig und bewusst sparsam genießen

Kräuter und Gewürze

Kräuter sind natürliche Helfer für Ihre Gesundheit, denn Sie sind vollgepackt mit Vitaminen und Mineralstoffen.

Einige Kräuter, beispielsweise **Majoran, Thymian, Rosmarin, Basilikum, Pfefferminze oder Petersille**, sind außerdem für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt.

Um in der Küche immer frische Kräuter zur Hand zu haben, können Sie diese ganz einfach selbst anbauen und frisch oder getrocknet verwenden. Küchenkräuter in Töpfen oder im Gartenbeet sehen nicht nur dekorativ aus, sondern sind auch sehr pflegeleicht.

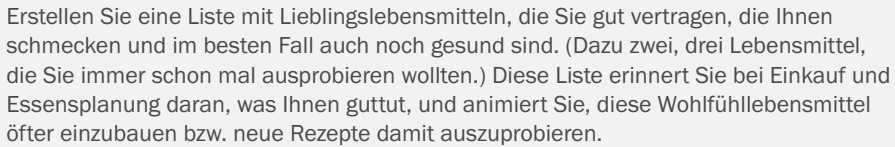
Eine weitere hervorragende Quelle für antientzündliche Nährstoffe sind Gewürze. Um Entzündungen gezielt entgegenzuwirken, eignet sich besonders die Verwendung von **Kurkuma, Ingwer, schwarzem Pfeffer und Kardamom**.



Tipp

Sie mögen verschiedene Aromen zusammen? Dann mischen Sie sich ganz einfach zu Hause Ihren persönlichen Gewürzmix. Das hat den Vorteil, dass Sie ganz genau wissen, was drin ist. Denn in fertigen Gewürzmischungen sind oftmals größere Mengen an Geschmacksverstärkern wie Salz und/oder Zucker versteckt, als wir selbst hinzufügen würden.







Äpfel werden von manchen Personen mit chronisch-entzündlichen Hauterkrankungen weniger gut vertragen. Einige Menschen mit CED reagieren sensibel auf Zitronen. Bitte beachten Sie Ihre persönliche Situation.



Glutenfreier Apfelkuchen



mittel



65 Min.



2 Personen

Nährwerte pro Portion / 1 Person

kcal	Eiweiß	Kohlenhyd.	Fett
332	4 g	40 g	18 g

ZUTATEN

- 80 g Buchweizenmehl
- 120 g Maismehl
- 40 g Maisstärke
- 1 TL Backpulver
- Süßungsmittel nach Wahl
(z. B. 80 g Erythrit)
- 1 Vanilleschote
- 1/2 Bio-Zitrone, davon Saft und Abrieb
- 3 Eier
- 150 g Butter
- 7 Äpfel
- 1/2 TL Zimt
- 50 g gemahlene Haselnüsse (für die Streusel)
- 50 g Maismehl (für die Streusel)
- 50 g Butter (für die Streusel)
- 50 g Kokosblütenzucker (für die Streusel)
- etwas Butter (für die Springform)



Tipp

Wenn gerade keine Äpfel zur Hand sind, können auch Birnen verwendet werden. Beide Obstsorten sind saisonal.

ZUBEREITUNG

Buchweizenmehl, Maismehl, Maisstärke und Backpulver mit dem Zucker verrühren. Das Mark einer Vanilleschote auskratzen.

Zitronenschale abreiben und den Zitronensaft auspressen. Butter in Stücke schneiden.

Eier, Butter, Vanillemark und Zitronenabrieb mit der Mehlmischung zu einem Teig verkneten. Den Teig als Kugel für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Bei Bedarf Äpfel schälen. Äpfel in schmale Streifen schneiden. Apfelspalten mit Zitronensaft vermischen.

Gemahlene Haselnüsse, Maismehl, Zucker und kalte Butter zu Streuseln verkneten. Backofen auf 180° Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 160° Grad) vorheizen.

Form einfetten und mit Teig auskleiden. Den Teig 2 cm hoch am Rand andrücken. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. 5 Minuten im Ofen vorbacken.

Äpfel auf dem Boden verteilen und mit Zimt bestreuen. Streusel darüber verteilen. Kuchen für 40–45 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen.

Blaubeer-Crumble



leicht



45 Min.



2 Personen

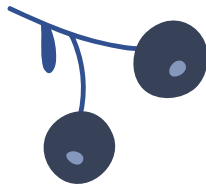
Nährwerte pro Portion / 1 Person

kcal	Eiweiß	Kohlenhyd.	Fett
230	3 g	26 g	13 g



ZUTATEN

- 180 g Blaubeeren
- 20 g Dinkelvollkornmehl
- 20 g kernige Haferflocken
- 15 g Kokosblütenzucker
- 1/2 TL Vanillepulver
- 20 g Butter
- 1 Bio-Zitrone



ZUBEREITUNG

Beeren säubern. Zitrone waschen und etwas von der Schale fein abreiben.

Zitrone halbieren und 2 EL Saft auspressen. Beeren mit Zitronenabrieb und dem Saft mischen.

Beeren in einer ofenfesten Keramikform verteilen. Mehl mit Haferflocken, Kokosblütenzucker und Vanillepulver mischen.

Butter in einem Topf schmelzen. Mehl-Flocken-Mischung zugeben und zu Bröseln verarbeiten.

Über die Beeren streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 20 Minuten backen. Kurz abkühlen lassen und warm servieren.

Tipp

Blaubeeren können auch durch eine Beerenmischung (rote oder schwarze Johannisbeeren, Himbeeren und Brombeeren) ersetzt werden.





i

Ingwer wird von manchen Personen mit CED weniger gut vertragen. Bitte beachten Sie Ihre persönliche Situation.

Marillenkñödel

MIT MOHNSAHNE



schwer



180 Min.



2 Personen

Nährwerte pro Portion / 1 Person

kcal	Eiweiß	Kohlenhyd.	Fett
416	8 g	45 g	22 g

ZUTATEN

100 g mehligkochende Kartoffeln
1 Vanilleschote
2 reife Marillen
1 EL Rohrohrzucker
5 g Butter
25 g Magerquark
13 g Speisestärke
13 g Dinkelmehl (hell, Type 630)
13 g Hartweizengrieß
1 kleines Ei
2 g Ingwer (frisch)
1/2 Zimtstange
50 g Schlagsahne
1 TL Puderzucker
1 TL Blau-Mohn
etwas Salz

ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen, 30 Minuten weich garen, ausdampfen und durch Kartoffelpresse drücken. Kartoffelstampf auf Teller ausbreiten und 2 Stunden kühl stellen.

Das Mark der Vanilleschote herauskratzen. Schote für später beiseitelegen. Marillen waschen, halbieren und entsteinen.

Kartoffelmasse mit Quark, Speisestärke, Mehl, Grieß, Ei, Butter, der Hälfte des Vanillemarks und Salz zu Teig verkneten.

Teig in 2 Portionen teilen. In die Mitte jeder Portion zwei Marillenhälften setzen und mit Teig glatt einhüllen. Jede Portion zu einem Knödel drehen.

Reichlich Wasser mit 1 TL Salz und 1 EL Rohrzucker aufkochen. Ingwer in Scheiben schneiden. Vanilleschote, Ingwer, Zimtstange in den Sud geben.

Marillenkñödel hinzugeben und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen.

Sahne mit Puderzucker schaumig schlagen, Mohn und restliches Vanillemark unterrühren. Mit den Knödeln anrichten.

Tipp

Wer noch vorgegarte
Kartoffeln vom Vortag hat,
kann diese verwenden.
Das spart Zeit.

Weitere Informationen und hilfreiche Links

Für Entdecker*innen: biogen-fuer-mich.de

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

Im Bereich *Meine Broschüren* finden Sie weitere informative Materialien zum Thema Ernährung – zum Herunterladen oder Bestellen.



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:

- **Rheuma und das richtige Mindset**
- **Achtsamkeit und Stressmanagement im Alltag**
- **Morbus Bechterew und Stigmatisierung**

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!





Informationen

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

Rheumaliga Schweiz: Genuss mit Wirkung. Ernährung bei entzündlichem Rheuma, 2023. URL: <https://rheumaliga-schweiz.ch/de/shop/produkte/publikationen/allgemeine-ratgeber/genuss-mit-wirkung/> (abgerufen: 02.06.2025).

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): Essen und Gesundheit, o. J. URL: <https://www.bzfe.de/essen-und-gesundheit> (abgerufen am: 02.06.2025).

Bildnachweis

Das verwendete Bildmaterial stammt von folgenden Online-Bilddatenbanken: istockphoto.com und adobestock.com
Die Bildlizenzen liegen bei Biogen.

Konzept, Redaktion und Gestaltung

Dres. Schlegel + Schmidt,
Med. Kommunikation GmbH
www.schlegel-schmidt.de

WICHTIGER HINWEIS

Dieses Buch kann und soll das vertrauensvolle persönliche Gespräch mit einer ärztlichen Fachkraft beziehungsweise eine Ernährungsberatung nicht ersetzen. Es ist als ergänzende Basisinformation zu verstehen.

Bitte besprechen Sie Ihre individuelle Situation stets mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt beziehungsweise im Rahmen einer Ernährungsberatung.

Notizen

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



A blank sheet of lined paper with horizontal ruling lines, set against a decorative background featuring stylized floral and geometric patterns in purple, gold, and grey.

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

