

PIMP YOUR DRINK

**GENUSSVOLL TRINKEN BEI
CHRONISCH-ENTZÜNDLICHEN
DARMERKRANKUNGEN**



Inhalt

Vorwort **3**

Für Körper und Seele **4**

Trinken tut gut! 4

Schub lass nach! **6**

Der Genuss kehrt zurück! 6

Waldmeister-Pfefferminz-Tee 8

Ingwer-Zimt-Wasser 9

Take-5-Protein-Drink 10

Bananenshake mit Haferdrink 11

Birne-Spritz mit Rosmarin 12

Kräutersirup selbst herstellen 13

Hinweis

Unsere Rezepte wurden exklusiv in Zusammenarbeit mit Food Professionals erarbeitet: Erfahrene Ernährungswissenschaftler*innen haben basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen Getränke kreiert, die leicht zuzubereiten sind.

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

Köstlichkeiten für gute Phasen **14**

Spicy Hot Chocolate 16

Lavendel-Matcha-Latte 17

Krauseminze-Gurken-Lassi 18

Gemüse-Cocktail kalt/heiß 20

Zitronenmelisse-Himbeeren-Wasser 22

Nützliches **24**

Podcast 24

Notizen 25

Links und Adressen 26

Genussvoll trinken

bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen

Liebe Patientin, lieber Patient,

klingt ein Schub ab, reagiert das Verdauungssystem oft noch sensibel. Und auch in stabilen Phasen sind Sie vielleicht lieber etwas vorsichtig mit Ihrer Ernährung.

So geht es vielen Betroffenen. Um einem Nährstoffmangel vorzubeugen und gleichzeitig den empfindlichen Darm zu schonen, können gehaltvolle Getränke helfen.

Diese Drinks warten gleich mit drei Pluspunkten auf: Sie sind leicht verdaulich, schenken Ihnen eine Extraportion Flüssigkeit, die Ihr Körper so nötig braucht, und boostern Ihr Immunsystem dank vieler frischer Inhaltsstoffe.

In dieser Broschüre finden Sie Rezepte für wohltuende Heißgetränke, leckere Smoothies und Power-Shakes, die

Ihnen das Trinken nach einem Schub und in der Remissionsphase schmackhaft machen.

Profitieren Sie auch von interessanten Informationen rund um die Ernährung bei einer CED sowie alternativen Zubereitungsempfehlungen – für den Fall, dass Sie bestimmte Zutaten nicht vertragen.

Stöbern Sie einfach in unserer Broschüre und lassen Sie sich von den zahlreichen Rezepten und Tipps inspirieren. Wir wünschen Ihnen köstliche kleine Auszeiten.

Ihr *Biogen* – Für mich Team



Für Körper und Seele

Trinken tut gut!

Flüssigkeit ist essenziell

Täglich ausreichend zu trinken ist für jeden Menschen wichtig. 1,5-2 Liter am Tag benötigt eine gesunde erwachsene Person unter normalen Bedingungen. Kommen Sie ins Schwitzen – ganz gleich, ob aufgrund von Bewegung, Hitze oder Fieber, kann Ihr aktueller Flüssigkeitsbedarf um ein Vielfaches steigen.

Liegt bei Ihnen eine chronisch-entzündliche Darm-erkrankung (CED) vor, kommt ein weiterer Faktor hinzu: Bei Durchfällen werden mit der Flüssigkeit auch wichtige Nährstoffe aus dem Körper gespült. Zudem kann der entzündete Verdauungstrakt die so dringend benötigten Nährstoffe nur eingeschränkt aufnehmen. Beides kann Ihren Bedarf an Flüssigkeit stark erhöhen.

Entspannt genießen

Aus Sorge vor neuen Krämpfen lassen viele Betroffene ganze Mahlzeiten aus – und verspüren sowieso meist keinen Appetit. Doch ohne ausreichende Nährstoffzufuhr fühlen sie sich schnell kraftlos und müde.

In dieser Situation ist es besonders wichtig, möglichen Mangelerscheinungen aktiv vorzubeugen und das Verdauungssystem zu beruhigen. Wenn Ihnen das Essen zuweilen schwerfällt, kann Trinken helfen. Manche Getränke sind einfach gute Durstlöscher, andere eignen sich als kleine Zwischenmahlzeit. Leichte und zugleich leckere Getränke liefern Ihnen so wichtige Nährstoffe und können langfristig auch den Appetit anregen.



Nehmen Sie sich Zeit! Schon die Zubereitung kann zu einem wohltuenden Ritual in Ihrem Alltag werden: Es weckt Vorfreude auf den Genuss. Genießen Sie Ihre Drinks in Ruhe und am besten an einem schönen Ort.

→ **Wichtig:** Leiden Sie beispielsweise unter Stenosen oder tragen ein Stoma, sprechen Sie unbedingt mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt: Lassen Sie sich in diesem Fall einen individuellen Ernährungsplan zusammenstellen. Expert*innen für eine persönliche Ernährungsberatung können Sie dabei tatkräftig unterstützen.

Schub lass nach!

Der Genuss kehrt zurück!

Schritt für Schritt

Von schmerzhaften Erfahrungen geprägt, fällt es vielen Betroffenen schwer, wieder ein entspanntes Verhältnis zur Nahrungsaufnahme zu entwickeln und dem eigenen Körper zu vertrauen. Fachleute raten in dieser Situation:

- Unverträglichkeiten können das Verhältnis zum Essen und Trinken belasten. Jede Person spricht unterschiedlich auf Lebensmittel an und manchmal erfolgt die Reaktion zeitverzögert. Ein Ernährungstagebuch zu führen, kann Ihnen dabei helfen, herauszufinden, was Sie gut vertragen und was nicht.
- Erweitern Sie Ihr Repertoire sowie die Zubereitungsarten langsam und Schritt für Schritt. Das hilft

Ihrem Körper und insbesondere Ihrem noch sensiblen Darm dabei, sich wieder an vielfältigere Nahrungsbestandteile zu gewöhnen und diese optimal zu verarbeiten.

- Bleiben Sie geduldig und zuversichtlich. Ihr Körper benötigt Zeit, um beispielsweise seine Darmflora wieder aufzubauen. Lassen Sie sich durch kleine Rückschritte nicht von Ihrem Plan abbringen.
- Die nachfolgenden Rezepte können Ihnen dabei helfen, die Freude am Trinken – und Essen – wiederzufinden. Wenn Sie eine Zutat (noch) nicht gut vertragen, können Sie diese in der Regel problemlos gegen eine verträglichere austauschen.





Zutaten

für 4 Portionen (ergibt 1 Liter Tee)

- 4 TL Waldmeisterkraut
(getrocknet)
- 2 TL Pfefferminzblätter
(getrocknet)
- 1 l kochendes Wasser

Tee

Waldmeister-Pfefferminz

Zubereitung

1. Waldmeisterkraut und Pfefferminzblätter mit kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen.
2. Durch ein Sieb in Gläser füllen.
3. Mit frischen Kräuterstängeln servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Pro Portion:

9 kJ/2 kcal | 0 g EW | 0,2 g F | 0,2 g KH | 0 BE

Für Körper und Seele

Ingwer-Zimt

Zubereitung

1. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Ingwer in feine Scheiben schneiden.
3. Ingwerscheiben und 2 Zimtstangen ins kochende Wasser geben, den Kokosblütenzucker hinzufügen und 10–15 Minuten köcheln lassen.
4. Die Mischung durch ein Sieb in Gläser gießen. Jedes Glas mit einer Zimtstange und einer Zitronenscheibe anrichten.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Pro Portion:

202 kJ/48 kcal | 0,3 g EW | 0,2 g F | 11,0 g KH | 0,9 BE

Varianten

Wenn Ihnen Ingwer zu scharf ist, ersetzen Sie ihn z. B. durch milderen Kardamom. Quetschen Sie dafür 3–4 Kardamomkapseln kurz im Mörser an und geben Sie sie ins kochende Wasser.



Zutaten

für 2 Gläser

- 800 ml Wasser
- 4 TL frische Ingwerwurzel
- 4 Stangen Zimt
- 4 TL Kokosblütenzucker
- 2 Zitronenscheiben



Zutaten

für 2 Portionen

- 100 g Möhren
- 1 Banane (140 g)
- 400 ml Sojadrink (ungesüßt)
- 50 g Haferflocken (Feinblatt)
- 1 TL Zimt
- 2 Prisen Zimt zum Bestreuen

Smoothie

Take-5-Protein-Drink

Zubereitung

1. Möhren schälen, abspülen und in kleine Würfel schneiden. Banane schälen und ebenfalls klein schneiden.
2. Möhren, Banane, Sojadrink, Haferflocken und 1 TL Zimt in einen Standmixer geben oder in einer hohen Rührschüssel mit einem Stabmixer pürieren.
3. Protein-Drink in zwei Gläser füllen und mit etwas Zimt bestreuen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Pro Portion:

1016 kJ/242 kcal | 8,5 g EW | 5,7 g F | 36,3 g KH | 3,0 BE

Varianten

Für weitere Geschmacksnoten können Sie den Zimt durch einen Teelöffel Kurkumapulver oder eine Messerspitze Vanillemark ersetzen.

Shake

Banane-Hafer

Zubereitung

1. Bananen schälen, zwei Scheiben abschneiden und zur Seite legen.
2. Bananen, Haferdrink und Quark in einen Standmixer geben und fein pürieren – oder Bananen mit einer Gabel zerdrücken und alles mit einem Schneebesen verquirlen.
3. In Gläser füllen, jeweils mit einer Bananenscheibe dekorieren und sofort genießen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Pro Portion:

1010 kJ/239 kcal | 13,9 g EW | 2,1 g F | 39,4 g KH | 3,3 BE



Tipp

Sie können diesen Drink auch heiß genießen. Dazu kurz in der Mikrowelle anwärmen. Statt des Haferdrinks können Sie auch Cashew- oder Mandeldrink als Basis nehmen.

Zutaten

für 2 Portionen

- 2 große Bananen (240 g)
- 200 ml Haferdrink (ungesüßt)
- 200 g Magerquark



Zutaten

für 2 Portionen

- 150 ml Birnensaft
- 3 EL Rosmarinsirup
- 400 ml Mineralwasser
- 4 Zweige frischer Rosmarin
- Eiswürfel

Cocktail

Birne-Spritz mit Rosmarin

Zubereitung

1. Birnensaft und Rosmarinsirup in einer Karaffe miteinander verrühren.
2. Mit Mineralwasser auffüllen und gegebenenfalls Eiswürfel hinzufügen.
3. Mit je einem Rosmarinzweig garnieren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Pro Portion:

237 kJ/56 kcal | 0,2 g EW | 0,2 g F | 13,9 g KH | 1,2 BE

Tipp

Je nach Verträglichkeit können Sie Mineralwasser mit oder ohne Kohlensäure verwenden. Auch die Eiswürfel können Sie weglassen, wenn Ihr Bauch noch empfindlich reagiert.



DIY

Kräutersirup selbst herstellen

Rosmarin

Zubereitung

1. Rosmarinadeln waschen und mit einem Geschirrtuch trocken tupfen. Zitrone in Scheiben schneiden.
2. Wasser in einen Topf geben. Rosmarin und Zitronenscheiben hinzufügen. Bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen. Danach durch ein Sieb abgießen.
3. Zucker zum Rosmarinwasser geben und ohne Deckel weitere 30 Minuten köcheln lassen, um den Sirup ein wenig zu reduzieren.
4. Den Sirup noch heiß in ausgekochte Gläser oder Flaschen abfüllen.

Zubereitungszeit: 55 Minuten

Pro Portion (1 EL):

222 kJ/52 kcal | 0 g EW | 0 g F | 13,1 g KH | 1,1 BE

Auf Vorrat

Auch Pfefferminze,
Lavendel oder andere
Kräuter eignen sich für
diese einfache Sirup-
Herstellung.

Zutaten

für ca. ½ Liter Sirup

| | |
|--------|----------------------|
| 50 g | Rosmarinadeln |
| 1 | unbehandelte Zitrone |
| 600 ml | Wasser |
| 250 g | Rohrohrzucker |



Tipp

Selbst zu mixen und zu kochen ist doppelt gesund! Warum? Frische, unverarbeitete Lebensmittel sind in der Regel besser verträglich als Fertigprodukte und haben mehr gesunde Inhaltsstoffe. Außerdem schmecken sie meist auch besser.

Köstlichkeiten

für gute Phasen

Leichte Vollkost

Sie können wieder aufatmen, weil Ihre CED in der Ruhephase ist? Dann dürfen Sie jetzt wieder fast alles essen. Fachleute empfehlen eine abwechslungsreiche, leichte Vollkost. Davon profitieren Sie gleich in mehrfacher Hinsicht:

- Gemüse- und Obstsorten enthalten viele Vitalstoffe. Insbesondere Vitamine und Antioxidantien tragen dazu bei, Ihr Immunsystem zu stärken.
- Milchprodukte und Pflanzendrinks enthalten viel Kalzium und können daher Ihren Knochenstoffwechsel

positiv beeinflussen. Die eiweißreichen Lebensmittel liefern Ihnen schnell zusätzliche Energie.

- Hochwertige Fette, zum Beispiel in Form von kalt gepressten Ölen, enthalten Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken können. Gesunde Fette sorgen dafür, dass Ihr Körper fettlösliche Vitamine aufnehmen kann, und enthalten zudem wertvolle Kalorien.
- Gewürze können Ihr Wohlbefinden steigern, Ihrem Bauch schmeicheln und sollen zudem einen entzündungshemmenden Effekt haben.



Zutaten

für 2 Portionen

- 1 Vanilleschote
- 70 g Bitterschokolade (85 %)
- 30 g Ingwerwurzel am Stück
- 400 ml Mandeldrink (ungesüßt)
- 2 Zimtstangen
- 2 TL Kurkumapulver
- 2 Prisen Zimtpulver

Kakao

Spicy Hot Chocolate

Zubereitung

1. Vanilleschote halbieren, Mark herauskratzen und zur Seite stellen. Schokolade grob hacken und ebenfalls beiseitestellen. Ingwer waschen und in feine Scheiben schneiden.
2. Mandeldrink mit Ingwer, ausgekratzter Vanilleschote, Zimtstangen und Kurkuma in einen Topf geben und erhitzen. Bei schwacher Hitze abgedeckt etwa 10 Minuten köcheln lassen.
3. Die Mischung durch ein Sieb gießen. Vanillemark und gehackte Schokolade dazugeben und unter ständigem Rühren schmelzen lassen.
4. Das Getränk auf zwei Becher verteilen, mit Zimt bestreuen und sofort genießen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Pro Portion (1 EL):

1033 kJ/249 kcal | 5,1 g EW | 20,1 g F | 11,2 g KH | 0,9 BE

Geschäumte Milch

Lavendel-Matcha-Latte

Zubereitung

1. 200 ml Wasser kurz aufkochen und auf ca. 80° C abkühlen lassen. Inzwischen Haferdrink mit Lavendelblüten, Vanille und Honig in einen Topf geben, erwärmen und mit einem Schneebesen kräftig aufschäumen.
2. Matcha-Pulver in ein Gefäß geben und mit dem heißen Wasser verquirlen. Matcha-Tee auf 4 Becher oder Gläser verteilen, die Haferdrink-Mischung vorsichtig auffüllen.
3. Mit Lavendelzweig garnieren und heiß genießen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Pro Portion:

436 kJ/104 kcal | 1,6 g EW | 2,9 g F | 17,1 g KH | 1,4 BE



Zutaten

für 4 Portionen

- 200 ml Wasser
- 800 ml Barista-Haferdrink
- 1 TL Lavendelblüten
- 2 Msp. Vanillepulver
- 2 TL Honig
- 2 TL Matcha-Teepulver
- 4 Lavendelblütenzweige



Lassi

Krauseminze-Gurke

Zubereitung

1. Krauseminze-Tee mit sprudelnd kochendem Wasser übergießen, 6 Minuten ziehen lassen, abseihen und vollständig abkühlen lassen.
2. Gurke schälen und klein schneiden. Buttermilch, Gurke, und Tee in ein Gefäß geben und mit dem Mixstab schaumig pürieren.
3. Mit ein wenig Salz, Kreuzkümmel oder Pfeffer abschmecken und in 2 Gläser gießen. Mit den Minzweigen garnieren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten (plus Kühlzeit)

Pro Portion (1 EL):

198 kJ/47 kcal | 4,3 g EW | 0,8 g F | 5,3 g KH | 0,4 BE





Zutaten

für 2 Portionen

- 4 TL Krauseminze-Tee
- 300 ml Wasser
- ½ Salatgurke (140 g)
- 200 ml Buttermilch
- 1 Prise Salz
- 1 Msp. Kreuzkümmel
- 2 frische Minzezweige



Aus dem Entsafter

Gemüse-Cocktail kalt/heiß

Zubereitung

1. Gemüse sowie Ingwer waschen und putzen. Beim Staudensellerie die harten Fasern abziehen.
2. Alles in passende Stücke für den Entsafter schneiden.
3. Gemüse im Entsafter verarbeiten, mit Leinöl verrühren und gleich genießen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Pro Portion:

397 kJ/95 kcal | 3,4 g EW | 2,2 g F | 12,3 g KH | 1,0 BE

Tipp

Der Bauchschmeichler-Effekt wird noch verstärkt, wenn Sie den Cocktail mit etwas heißem Wasser verdünnen.

Zutaten

für 4 Portionen

- 1 große Rote Bete (300 g)
- 5 Staudensellerie
- 1 große Salatgurke
- 2 mittelgroße Möhren
- 25 g Ingwerwurzel am Stück
- 1 TL Leinöl



Infused Water

Zitronenmelisse-Himbeere

Zubereitung

1. ¼ Liter Wasser aufkochen.
2. Zitronenmelisse abbrausen und in die Karaffe geben. Heißes Wasser über die Zweige gießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen.
3. Zitrone heiß abspülen und in dünne Scheiben schneiden. Himbeeren verlesen und alles zusammen zu dem Melissenwasser geben. Karaffe mit Mineralwasser auffüllen und nach Geschmack und Verträglichkeit mit Eiswürfeln servieren.

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Pro Portion:

80 kJ/19 kcal | 0,7 g EW | 0,3 g F | 2,5 g KH | 0,2 BE

Tipp

Für heiße Tage
einfach größere Mengen
ansetzen – zum Beispiel
in einem Zapfgefäß.





Zutaten

für 2 Portionen

- ¼ l Wasser
- 1 l Mineralwasser
- 4 Zweige Zitronenmelisse
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50 g frische Himbeeren

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!



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

Die Bildlizenzen liegen bei Biogen.

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: 18.06.2025).

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.

Unser kostenfreier
Patient*innenservice

☎ 089 99617 70

Broschüren für Patient*innen

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





Biogen.

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

