



Schonender Kostaufbau zur vorübergehenden Entlastung des Darmes

Liegen Schleimhautentzündungen mit belastenden Beschwerden vor, ist der Darm mit der üblichen Verdauungsarbeit überfordert. Dann ist es sinnvoll, den Verdauungstrakt für eine begrenzte Zeit zu entlasten. Dies ist auf verschiedene Arten möglich. Manche profitieren von kurzen Fastenperioden, z. B. nach F. X. Mayr oder Buchinger (vorher mit dem behandelnden Arzt abklären), andere kommen gut mit schonendem Kostaufbau im Rahmen einer **Leichten Vollkost** zurecht. Die **Leichte Vollkost** ist eine Kost, die alle schwer verdaulichen Lebensmittel und Speisen ausschließt und individuelle Unverträglichkeiten berücksichtigt. Dennoch ist eine abwechslungsreiche, gute Versorgung möglich. Dieses Infoblatt gibt Anregungen für einen schonenden Kostaufbau bei deutlichen Entzündungen der Darmschleimhaut. Dieser Kostaufbau ist auch sinnvoll nach einer Fastenperiode oder einer Nahrungskarenz. Das Ziel ist die Hinführung zu einer ausgewogenen und bedarfsdeckenden Dauerkost im Sinne einer **Leichten Vollkost**, die schmeckt, gut umsetzbar ist und keine Beschwerden verursacht.

Umsetzung

- Keine sehr kalten oder sehr heißen Speisen und Getränke
- Pro Koststufe etwa 3 Tage, eventuell je nach Krankheitsverlauf und Verträglichkeit etwas länger
- Während des Kostaufbaus 5 - 6 kleine Mahlzeiten am Tag, um den Verdauungstrakt nicht zu sehr zu belasten; immer gründlich kauen
- Während des Kostaufbaus kein rohes Gemüse, keinen Salat, wenig Obst

- Bei fettem, glänzendem Stuhlgang bzw. Durchfall (weist auf eine unvollständige Fettverdauung hin), die Fettmenge zunächst reduzieren und dann vorsichtig und schrittweise wieder steigern
- Geeignete Getränke: stilles Wasser (oder mit wenig Kohlensäure), Tee, dünner Kaffee, verdünnte Säfte; alkoholische Getränke sind ungeeignet

Schematischer Überblick des Kostaufbaus

Kostphase	Meist gut verträglich	Möglichst meiden
Phase 1: ballaststoffarm ca. 3 Tage	Zartes, junges Gemüse, schonend gegart: (Kohlrabi, Karotten, Spinat, Sellerie, Mangold, Spargel), Gemüsesäfte, zartes Fleisch, magerer Fisch, Brote und Backwaren aus hellem Mehl oder Stärke, kleine Mengen Kartoffeln, Teigwaren aus Dinkel, kleine Portionen fettarme Milch (1,5 % Fett, z. B. als Grieß oder Pudding), kleine Portionen fettarme Milchprodukte, magerer Aufschnitt, hochwertige Pflanzenöle in kleinen Mengen, etwas Banane	Kohlgemüse, Hülsenfrüchte, Rohkost, Salat, Haferflocken, Weizenkeime, Nüsse, Gebratenes, Frittiertes, zähes oder fettreiches Fleisch, fettreiche Wurst, fettreicher Fisch, Alkohol, Zuckeraustauschstoffe (Sorbit, Xylit, Fruktose, Isomalt, etc.), sehr scharfe Gewürze
Phase 2: gemäßigt ballaststoffarm ca. 3 Tage	Siehe Phase 1, jedoch Zulagen an zubereiteten Speisen aus fettarmer Milch, etwas Apfelpotpott, zunehmend feinkrummige Vollkornprodukte statt Auszugsmehlprodukten	Siehe Phase 1
Phase 3: ca. 20 g Ballaststoffe ca. 3 Tage	Siehe Phase 2, jedoch energiereiche Zulagen, wie z. B. kleine Mengen Nussmus, je nach Verträglichkeit kleine Mengen Vollmilchprodukte (Joghurt, Käse) etwas Sahne, hochwertige Öle, alternativ Kohlenhydratzulagen (z. B. Maltodextrin) oder Obst bzw. frisch gepresste Obstsäfte, z. B. Ananas, Banane, Heidelbeeren, Trauben, Honig- oder Cantaloupe-Melone, Orange, Mandarine, Papaya, Erdbeeren	Siehe Phase 1 und 2
Dauerkost LVK (Leichte Vollkost, vollständige Bedarfsdeckung)	Die Verträglichkeit sollte individuell ausgetestet werden. Wenn langsam gegessen und gründlich gekaut wird, werden viele Speisen wieder vertragen (z. B. geschrotete Vollkornwaren, Rohkost, Salate).	Meist werden sehr schwer verdauliche, fettige Speisen, grobe Ganzkornprodukte oder sehr scharfe Gerichte nicht gut vertragen.

Eine ausführliche Lebensmitteltabelle und weitere Informationen finden Sie in der Ernährungsinformation **„Leicht und schonend für mehr Darmgesundheit“** auf der **biovis'**-Homepage zum Download.

Tipps und Hinweise

- Sollten auch geringe Fettmengen zu fettigen Durchfällen (Fettstühlen) führen, können gegebenenfalls diätetische MCT-Fette und – Öle eingesetzt werden, da diese leicht verdaut werden können (MCT = Middle chain Triglyceride = mittelkettige Triglyceride).
- Manchmal können vorübergehend zusätzliche diätetische Maßnahmen erforderlich sein, z. B. eine deutliche Reduktion oder Elimination von Laktose, eine Elimination von Gluten oder eine Reduktion von Oxalsäure in der Kost. Ernährungsinformationen erhalten Sie unter **„Oxalsäurearme Kost“** auf der **biovis'**-Homepage zum Download.
- In besonderen Fällen (z. B. bei schweren Verwertungsstörungen, chronischen Darmentzündungen) kann die Zinkversorgung mangelhaft sein. Hier empfiehlt sich dann ein Zinksupplement.
- Ist eine dauerhafte erhebliche Einschränkung der Kost erforderlich, müssen längerfristig unter anderem Vitamine und Mineralstoffe supplementiert werden (insbesondere Magnesium, Kalium, Calcium, Zink, Vitamin B1, B2, B6, C, Folsäure, Vitamin E, D).

Diese Ernährungsinformation ersetzt keine professionelle Ernährungsberatung durch eine Fachkraft. Insbesondere wenn es bei der Anwendung zu Diarrhoe, Magen-/Darmbeschwerden, Erbrechen und/oder Kopfschmerzen kommt, sollte die Kost nicht ohne therapeutische Begleitung fortgesetzt werden.