

## Verträgliche Lebensmittel bei Morbus Crohn

	Erfahrungsgemäß schwer bekömmlich	Verträgliche Alternativen
<b>Getreide und Getreideprodukte</b>	(Vollkorn-) Brot mit ganzen Körnern, Produkte aus Weizenmehl	fein gemahlene und geschrotete Vollkornprodukte (z.B. Grahambrot, Roggen- und Vollkorntoastbrot), Backwaren aus Hafer, Dinkel, Hirse, Gerste, Quinoa, Amaranth, Reis, Nudeln  —> bei Stenosen keine Vollkornprodukte!
	fette Backwaren (z.B. Sahne- und Cremetorten, Croissant)	in Maßen: Obstkuchen ohne Sahne  Haferkekse, wenig gesüßte Backwaren
<b>Kartoffeln</b>	gebratene frittierte Kartoffelgerichte (z.B. Pommes Frites, Bratkartoffeln, Kroketten),  Kartoffelsalat mit Speck und Mayonnaise	ohne oder mit sehr wenig Fett zubereitete Kartoffelgerichte (z.B. Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Kartoffelpüree, Folienkartoffeln)
<b>Gemüse</b>	schwer verdauliche oder blähende Gemüse (z.B. Grün-, Rot-, Weiß- und Rosenkohl, Wirsing, Sauerkraut, Lauch, Zwiebeln, Pilze, Paprika, Oliven, Gurken- und Rettichsalat, getrocknete Hülsenfrüchte),  Gemüsesalate mit Mayonnaise oder fetten Soßen	leicht verträgliches Gemüse (z.B. Auberginen, Karotten, Fenchel, junge Kohlrabi, Brokkoli- und Blumenkohlröschen, feine Bohnen und grüne Erbsen, Tomaten (ohne Haut oder püriert)), Zucchini, grüner Salat (nicht bei Stenosen)

<b>Obst</b>	unreifes Obst (z.B. grüne Bananen)	reifes Obst
	rohes Steinobst (z.B. Kirschen und Pflaumen), Ananas, Feigen, Weintrauben, Johannisbeeren, Trockenobst, Avocados, Nüsse, Mandeln, Pistazien	leicht verträgliche Sorten (roh oder gegart), z.B. reife Bananen, Erdbeeren, Himbeeren  —> Äpfel, Birnen und Pfirsiche am besten geschält
<b>Milch und Milchprodukte</b>	Vollmilch und (gesäuerte) Vollmilchprodukte, Sahne, Rahm	fettarme Milch und fettarme (gesäuerte) Milchprodukte (z.B. Joghurt mit 1,5% Fett)
	pikante und sehr fetthaltige Käsesorten über 45% Fett i.Tr. (z.B. Gorgonzola, Roquefort, Schimmelkäse)	milde Käsesorten bis 45% Fett i.Tr. (z.B. Frisch-, Weich-, Schnittkäse)
<b>Eier</b>	hart gekochte Eier	weich gekochte Eier
	mit viel Fett zubereitete Eierspeisen (z.B. Rührei mit Speck, Spiegelei, Mayonnaise)	Omelette, Rührei ohne Speck
<b>Fleisch und Wurst</b>	fettes, geräuchertes, gepökeltes, scharf angebratenes Fleisch	mageres Fleisch (z.B. von Rind, Kalb, Geflügel (ohne Haut!)), Lamm gekocht, gegrillt, in Folie gegart oder geschmort
	fette und geräucherte Wurstwaren (z.B. Speck, Pasteten)	magere Wurstsorten (z.B. Lachsschinken, gekochter Schinken ohne Fettrand, Putenbrust, Geflügelwurst, kalter Braten)

**Fisch und  
Fischwaren**

fette und geräucherte  
Fischwaren (z.B. Aal,  
panierter Fisch)

frische und tiefgekühlte  
Seefische,  
nicht paniert, gegrillt oder  
gedünstet

nach Verträglichkeit:  
Geräuchertes wie Makrele oder  
Hering

Fischkonserven und -  
salate in Soßen oder  
Cremes

Fischerzeugnisse in eigenem  
Saft

**Öle und Fette**

reichliche Mengen an  
Streich- und Kochfett  
sowie Ölen

kleine Mengen an Streich- und  
Kochfett sowie Ölen (Rapsöl,  
Walnussöl, Leinöl), Kokosfett

**Getränke**

kohlensäurehaltige,  
eisgekühlte und  
alkoholische Getränke

Wasser mit wenig oder ohne  
Kohlensäure, ungesüßter Tee,  
stark verdünnte Fruchtsäfte,  
wenig Kaffee, Espresso,  
schwarzer Tee

**Gewürze und  
Kräuter**

größere Mengen Pfeffer,  
Salz, Curry, Paprikapulver,  
Senf, Meerrettich,  
Zwiebel- und  
Knoblauchpulver, scharfe  
Gewürzmischungen

frische und getrocknete  
Kräuter, milder Essig (z.B.  
Balsamico), Zitronensaft, mäßig  
Salz mit Jod und Flourid