

SPEZIAL-Diät-Empfehlungen bei Colitis ulcerosa

Verboten sind:

- alle Kuhmilchprodukte wie Milch, Butter, Joghurt, Quark, Käse, Sahne, Creme fraiche
- alle Erzeugnisse aus Weizen, Roggen, Gerste und Hafer
(= somit insbesondere Brot- und Teigwaren)
- Süßigkeiten aller Art ... Gebäck, Kuchen, Schokolade, Fruchtsäfte, Marmelade, egal ob mit Zucker, Fructose oder Süßstoff hergestellt
außerdem Rosinen, Datteln, Feigen, Obst mit Ausnahme von Äpfeln
- Kaffee, Tee, Alkohol, Tabak,
- Senf, Pfeffer
- Wurstwaren (Ausnahme siehe unten), gekochter Schinken, Geräuchertes

Erlaubt sind:

- Kartoffeln, ungeschälter Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Inka-Reis.
- Äpfel
- Gemüse und Kräuter
- Eier
- Parma- und Serrano-Schinken, nicht geräucherter Fisch, Geflügel

Zusammenstellung der Mahlzeiten

Frühstück:

- Gemüse (als Salat oder Suppe), Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, Kresse, Basilikum, weitere Kräuter
- ungeschälter Reis, Hirse, Buchweizen, Inka-Korn, Eier, glutenfreies Brot (z.B. Reis/Maisbrot)
- nicht geräucherter Fisch (z.B. gebeizter Lachs), Geflügel, Parma- oder Serranoschinken
- ungesüßte Früchte- oder Kräutertees, viel Mineralwasser (über den ganzen Tag hinweg)

Mittagessen:

- Salat mit gutem Olivenöl (Kaltpressung)
- Kartoffeln, auch mit Olivenöl zubereitete Röstkartoffel, mit Sojamilch zubereiteter Kartoffelbrei
- gedünstetes Gemüse
- Fisch, Geflügel, ab und zu Fleisch
- kein Dessert

Zwischenmahlzeit:

- zB 1 Apfel

Abendessen:

- Salate
- Gemüsesuppe
- ungeschälter Reis, Buchweizen, Polenta, Hirse
- helles Fleisch, Sojasahne
- kein Dessert