

Frage 11

# Wie kann Ernährung die Therapie des M. Crohn unterstützen?

**Frage:** Welche evidenzbasierten Ernährungsempfehlungen können wir in der CED-Ambulanz Kindern und Jugendlichen mit Morbus Crohn geben?

**Expertenantwort:** Die enterale Ernährung (EEN) ist die einzige in Leitlinien empfohlene diätetische Behandlung für Morbus Crohn (CD). Nach ausschließlicher Gabe einer polymeren Formelnahrung über sechs bis acht Wochen wird schrittweise eine individuell verträgliche Kost eingeführt [1, 2]. Angesichts der Einschränkungen durch die EEN werden alternative Ernährungsempfehlungen diskutiert (**Abb. 1**) [3]. Die Essgewohnheiten gelten als ein Schlüsselfaktor für die Erkrankung. Vor allem die „western diet“ steht in der Kritik [4, 5], nicht zuletzt weil ein Übermaß an Zusatzstoffen als Promotor der Entzündung gewertet wird. Viele Studien fokussieren auf die Vermeidung potenziell schädlicher oder pro-inflammatorischer Lebensmittelbestandteile [6, 7].

## Keine generelle Restriktionsempfehlung

Unisono wird ein Verzicht oder eine Reduktion von hochprozessierten Lebensmitteln empfohlen [8, 9, 10]. Als Folge der Karenz werden eine Verbesserung der Darmmikrobiota, eine erhöhte Stabilität der Darmbarriere und damit eine Verminderung der Inflammation diskutiert [11]. Der Verzehr von rotem Fleisch wird nicht generell negativ bewertet, vielmehr wird empfohlen, ein Übermaß an tierischen Nahrungsmitteln bei gleichzeitigem Verzehr von zu hohen Mengen an raffinierten Getreideprodukten zu vermeiden [12, 13]. Auch für eine glutenfreie Kostform er-

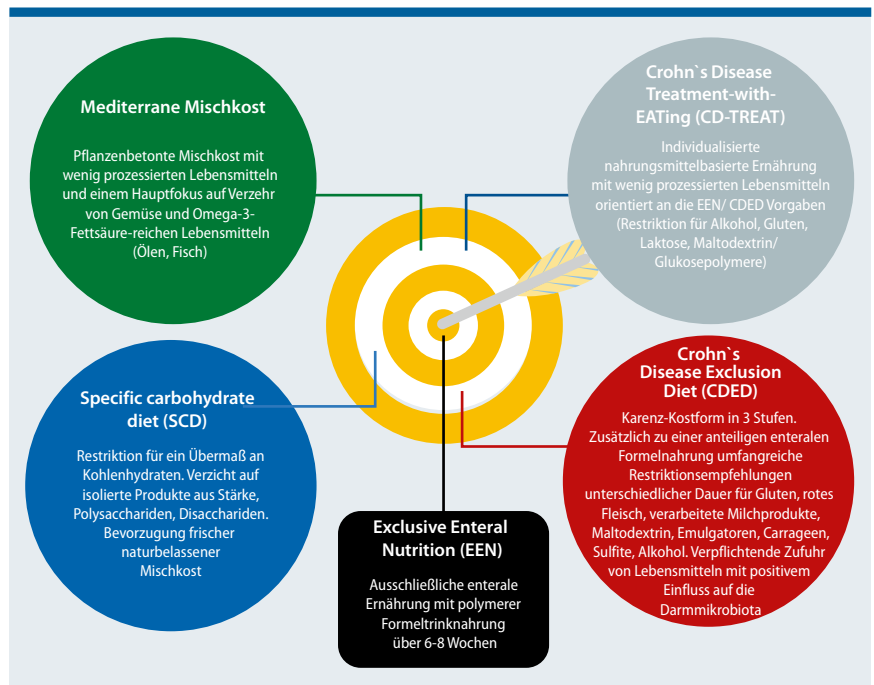


Abb. 1: Aktuelle diätetische Konzepte bei Morbus Crohn

lauben die inkonsistenten Ergebnisse keine generelle Restriktionsempfehlung [14, 15]. Die Crohn's Disease Exclusion Diet (CDED) berücksichtigt diese Erkenntnisse. Für die Beratung stehen vielfältige nützliche Tools (Rezepte, Schaubilder für Patienten) zur Verfügung.

Wir sind weit entfernt, einen klaren Zusammenhang zwischen einzelnen Ernährungsfaktoren und der CD-Pathogenese zu formulieren. Der Rat zur Bevorzugung einer mediterranen Kost sowie zum Verzicht auf prozessierte Nahrungsmittel sollte nach aktuellem Wissensstand der rote Faden für die Aufbauphase in der CD-Ernährungsambulanz sein.

## Literatur

als Zusatzmaterial online unter [www.springermedizin.de/paediatriczeit-schrift](http://www.springermedizin.de/paediatriczeit-schrift)

**Dipl. oec. troph. (Univ.)  
Christiane Schäfer**  
Ernährungsberaterin VDOE  
Hamburg

Schäfer C. Wie kann Ernährung die Therapie des M. Crohn unterstützen? Pädiatrie 2020;32(5):52