

Colitis ulcerosa – Krankheitsbild Tipps für Patienten

Definition

Die **Colitis ulcerosa** ist eine chronisch entzündliche Erkrankung des Dickdarms. Sie verläuft chronisch-rezidivierend (wiederkehrend) oder chronisch-kontinuierlich. Häufig gibt es akute Verläufe mit plötzlichem Krankheitsbeginn, der mit starken Krämpfen und Durchfällen, begleitet von Fieber, einhergeht.

Die Colitis ulcerosa beginnt meist im Enddarm und kann sich gleichmäßig bis zum Anfang des Dickdarms (Coecum) ausbreiten. Es sind die oberflächlichen Zellen der Schleimhaut des Dickdarms betroffen (nicht wie beim [Morbus Crohn](#) die gesamte Darmwand). Die Schleimhaut ist gleichmäßig mit Geschwüren (**Ulzerationen**) befallen.

Im Anfangsstadium ist die entzündete Schleimhaut gerötet und blutet bei Kontakt. Immer wiederkehrende Ulzerationen führen zur **allmählichen**

Schleimhautzerstörung, wobei das normale Faltenrelief der Darmschleimhaut verloren geht.

Symptome

Die Krankheitsanzeichen beschränken sich meist nicht nur auf den Bauch- und Darmbereich. Meistens sind sie mit einem allgemeinen Krankheitsgefühl verbunden. Eine Beteiligung anderer Organe ist im Gegensatz zum Morbus Crohn aber eher selten. Der Beginn ist oft schleichend.

Folgende Beschwerden weisen auf eine chronisch entzündliche Darmerkrankung hin:

Allgemeinsymptome bzw. Beschwerden außerhalb des Darms

- Fieber bzw. Fieberschübe
- Müdigkeit
- Leistungsabfall
- Appetit- und Gewichtsverlust
- Blutarmut
- Gelenkentzündungen (Arthritis, evtl. Monate oder Jahre vor Auftreten der Darmbeschwerden - eher selten)
- Hautveränderungen (eher selten)
- Augensymptome wie Uveitis (Regenbogenhautentzündung) oder Episkleritis (eher selten)
- Symptome einer Mangelversorgung mit Nährstoffen, v.a. Eiweiß, Eisen, Zink, Folsäure, Vitamin B12, Vitamin D
- bei Kindern Wachstumsstörungen
-

Bauch- und Darmbeschwerden

- Hauptsymptom sind blutig-schleimige Durchfälle
- häufig krampfartige, meist andauernde Bauchschmerzen, ähnlich wie bei einer Blinddarmentzündung
- zum Teil massive Blutungen aus dem Darmbereich

Diagnose

Die Diagnostik erfolgt zum einen aufgrund der **Symptomatik** und zum anderen durch folgende Untersuchungen:

- **Darmspiegelung (Koloskopie)**
Endoskopische Bilder der Darmschleimhaut tragen hauptsächlich zur Sicherung der Diagnose bei.
Häufig ist jedoch nur schwer zu entscheiden, ob es sich um eine Colitis ulcerosa oder aber einen Morbus Crohn handelt.
- **Biopsien**
Entnahme von Gewebeproben während einer Darmspiegelung.
- **Röntgen (Kolonkontrasteinlauf)**
- **Sonographie** (Untersuchung mit Ultraschall)
- **bakteriologische Stuhldiagnostik** zum Ausschluss einer infektiösen

Darmkrankheit sowie zum Ausschluß von Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Histamin im Stuhl, EPX). Die Stuhlprobe eignet sich auch zur Therapieüberwachung in Remissionen (z.B. Kontrolle des Lysozyms, alpha-1-Antitrypsins)

Ursachen

Noch liegen keine gesicherten Forschungsergebnisse über die Krankheitsauslöser oder Ursachen vor. Es scheint aber verschiedene Faktoren zu geben, die den Ausbruch einer entzündlichen Darmerkrankung wie z.B. die Colitis ulcerosa begünstigen, wie:

- **Ernährungsfaktoren**
Bei Colitis ulcerosa-Patienten fand man bisher keine eindeutigen Hinweise auf auslösende bzw. begünstigende Ernährungsfaktoren. Spekulativ erwähnt werden Inhaltsstoffe (Eiweiß) der Kuhmilch. Auch ein geringer Anteil an Ballaststoffen in der Ernährung wird als möglicher, die Krankheit begünstigender Faktor, angenommen.
- **Ernährung mit Kuhmilch im Säuglingsalter**
Menschen, die als Säugling nicht gestillt werden, erkranken häufiger an Colitis ulcerosa.
- **Umweltfaktoren**
Schadstoffe, Infektionen
- **Genetische Disposition** (Veranlagung)
- **Aufbau der Darmflora**
Hier v.a. Veränderungen in der Bakterienflora der Schleimhaut.
- **Veränderungen des Immunsystems (Umweltbelastungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten)**

Häufigkeit

Seit einigen Jahren wird in den westlichen Industrieländern eine Zunahme der Erkrankungen an Colitis ulcerosa beobachtet. In Deutschland leiden etwa 300 von 100.000 Einwohnern an einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa. Hauptsächlich sind jüngere Erwachsene zwischen dem 15. und 40. Lebensjahr betroffen. Die Colitis ulcerosa kommt in den sogenannten Entwicklungsländern im Vergleich zu westlichen Industrieländern selten vor.



Colitis ulcerosa – Krankheitsbild Tipps für Patienten

Komplikationen

Je nach Ausmaß und Ausdehnung der Erkrankung leiden Colitis ulcerosa-Patienten häufig an den Komplikationen, die durch die chronische Darmentzündung und die Durchfälle ausgelöst werden. Hierdurch wird sowohl der Krankheitsverlauf als auch das Befinden der Patienten negativ beeinflusst.

Komplikationen können sein:

- starker Gewichtsverlust
- Mangelernährung
- enterales Eiweißverlustsyndrom (erhöhter Eiweißverlust über den Verdauungskanal)
- Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen
- Anämie (Blutarmut) bedingt durch den Eisenmangel
- Gefahr der Entstehung von Dickdarmkrebs (Spätkomplikation)
- Gefahr des Kolondurchbruchs und einer Lähmung des Kolons (bei der sogenannten "fulminanten Kolitis")



Mangelernährung

[Komplikationen](#)

Die **Mangelernährung** resultiert zum einen aus einer unzureichenden Zufuhr an Energie und zum anderen aus einer ungenügenden Deckung des Nährstoffbedarfs, v.a. essentieller Nährstoffe wie Eiweiß, das für viele Körperfunktionen unentbehrlich ist.

Auch das Blut enthält Eiweißkörper (Albumine). Der Albumingehalt des Blutes ist, bedingt durch das Eiweißverlust-Syndrom, bei den meisten Colitis ulcerosa-Erkrankten vermindert (Hypalbuminämie), was zur Minderversorgung des Körpers weiter beiträgt.

Sinkt der Albumingehalt im Blut unter 2,5 g/dl ab, kann das Körperwasser nicht mehr in Blutgefäßen gehalten werden: Es kommt zu Ödemen (Wasseransammlungen).

Wird der **Energiebedarf** des Körpers nicht gedeckt, so sinkt das Körpergewicht bis hin zum Untergewicht, an dem viele Patienten leiden.

Hauptursachen des Gewichtsverlusts sind:

- mangelnder Appetit
- einseitige Ernährung aus Angst vor Unverträglichkeiten mit darauffolgender Symptomatik (Erbrechen, Durchfall etc.).
- häufig auch durch restriktive Diätempfehlungen

Bei stärkerem Untergewicht (Anorexie) können viele Organfunktionen nicht mehr in vollem Umfang aufrecht erhalten werden. Außerdem wird der Körper anfällig für Infekte und andere Krankheiten, da die Immunabwehr geschwächt ist.

Es fehlen
Mineralstoffe und
Vitamine

Neben der allgemeinen Mangelernährung sind häufig auch die Vitamin- und Mineralstoffversorgung unzureichend.

Bei folgenden Mineralstoffen und Vitaminen besteht häufig ein Defizit:

- Vitamin B12
- Vitamin A
- Vitamin D
- Folsäure
- Eisen
- Zink
- Kalzium
- Kalium
- Magnesium
- Selen

Laktoseintoleranz

Milch wird häufig
nicht vertragen

Viele Colitis-Patienten (ca. 30%) entwickeln eine Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit). Die Therapie besteht hier im Ausschluss von Milch und Milchprodukten. In diesem Fall muss der Mineralstoff Calcium über Präparate zugeführt werden, da ansonsten eine [Osteoporose](#) droht.

☐ Morbus Crohn/Colitis ulcerosa - Leichte Vollkost Tipps für Patienten

Das Prinzip der leichten Vollkost

Die leichte Vollkost (früher Schonkost oder gastroenterologische Basisdiät genannt) ist eine Kostform, mit der sich **kein direkter therapeutischer Effekt** erzielen lässt. Sie soll aber zur **Entlastung** einzelner Verdauungsorgane oder des gesamten Stoffwechselgeschehens beitragen.

Sinn und Zweck dieser Kostform ist somit die **Vermeidung unspezifischer Unverträglichkeiten** im Bereich des Verdauungstraktes und somit Ausschalten möglicher Beschwerden wie Durchfall, Völlegefühl, Schmerzen, Druck, Übelkeit, die bei Erkrankungen im Verdauungsbereich auftreten können.

Die leichte Vollkost unterscheidet sich von der "normalen" Vollkost durch Weglassen von Lebensmitteln, Getränken und Speisen, die erfahrungsgemäß bei den verschiedenen Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes oft Unverträglichkeiten auslösen.

Die leichte Vollkost ist eine vollwertige, ausgewogene Ernährungsweise, die den Körper mit allen notwendigen Stoffen in ausreichendem Maße versorgt.

Cave: Achten auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten!

Wann wird eine leichte Vollkost empfohlen?

Bei folgenden Erkrankungen wird eine leichte Vollkost verordnet:

- unspezifische Unverträglichkeiten gegenüber bestimmten Speisen, Lebensmitteln und Getränken
- chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa) - in Remissionsphasen
- Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre
- unkomplizierte Leber- und Gallenerkrankungen (Anfangsstadium einer Zirrhose oder Hepatitis)
- Chronische Entzündung der Bauchspeicheldrüse (Pankreatitis) - solange noch keine Störung der Fettverdauung vorliegt
- letzte Stufe des Kostaufbaus nach einer Nahrungskarenz
- [Reizdarm](#)

Die leichte Vollkost in der Praxis

Lebensmittel-
auswahl

Geeignete Lebensmittel	Lebensmittel, die im allgemeinen schlecht vertragen werden
fettarme Milch (1,5%), fettarme gesäuerte Milchprodukte (Joghurt, Dickmilch, Sauermilch), milde Käsesorten bis 45% Fett i. Tr. (z.B. Frisch-, Weich-, Schmelz-, Schnittkäse) keine Schimmelkäse! mageres Rind-, Kalb-, Geflügelfleisch (Filet, Schnitzel), Hammelfilet, mageres Ziegenfleisch, Kaninchen, Wild und Wildgeflügel, Grillhähnchen, Taube Wichtig: fettarm zubereitet (gekocht, gegrillt, in Folie gegart, im Römertopf, geschmort)	Vollmilch und vollfette, auch gesäuerte, Milchprodukte, Sahne, Rahm, Sauerrahm über 20% Fett würzige und fetthaltige Käsesorten (über 45%), Schimmelkäse Bsp.: Gorgonzola, Roquefort, Bergkäse, überreifer Camembert fettes, geräuchertes, gepökeltes, scharf angebratenes Fleisch, mit Speck gespickte Fleischteile, fettes Fleisch u.a. Ente, Gans, Geflügelhaut

<p>milde magere Wurstsorten z.B. Bierschinken, gekochter Schinken ohne Fettrand, deutsches Corned Beef, Geflügelwurst, kalter Braten</p>	<p>fette und geräucherte Wurstwaren</p>
<p>fettarme Bouillon, Suppen und Soßen</p>	<p>fette Suppen und Soßen</p>
<p>magere Süß- und Salzwasserfische, fettarm zubereitet, Schalen- und Krustentiere</p>	<p>fette Fischarten wie Aal, Hering, Lachs, geräucherte Fische, eingelegte und/oder konservierte Fische oder Fischwaren</p>
<p>weichgekochte Eier, fettarme Eierspeisen</p>	<p>hartgekochte Eier, fettreiche süße oder pikante Eierspeisen, Mayonnaise</p>
<p>kleine Mengen natürlicher Pflanzenöle, Butter, ungehärtete reine Pflanzenmargarine</p>	<p>größere Mengen Öle, Butter, normale Margarine, Schmalz, Talg</p>
<p>altbackenes Brot, feine Vollkornbrote</p>	<p>frisches Brot, frische Backwaren, grobe Vollkornbrote</p>
<p>Backwaren aus einfachen Rühr- und Hefeteigen, Kuchen aus Quark-Öl-Teig, Obstkuchen ohne Sahne,</p>	<p>frisches Hefengebäck, fette Backwaren wie z.B. Sahne- u. Cremetorten, Blätterteig, Fettgebackenes</p>
<p>Baiser, einfache Kekse</p>	<p>keinerlei</p>
<p>Reis, Nudeln, Grieß, Mehle, Stärkemehle, Getreideflocken</p>	<p>Einschränkungen</p>
<p>fettlos bzw. fettarm zubereitet, Pell-, Salzkartoffeln, Kartoffelpüree, Klöße</p>	<p>alle gebratenen u. in Fett ausgebackenen Kartoffelgerichte, z.B. Pommes frites, Bratkartoffeln, Kroketten, Kartoffelsalat mit Speck, Mayonnaise o. viel Öl</p>
<p>leichtverträgliche Gemüsesorten wie z.B. Karotten, Fenchel, junge Kohlrabi, Blumenkohl, feine grüne Erbsen und Bohnen, Tomaten, Zucchini, grüner Salat</p>	<p>schwerverdauliche und blähende Sorten wie z.B. Kohlsorten, Lauch, Zwiebeln, Pilze, Paprika, Oliven, Gurken, Rettich, Hülsenfrüchte, Gemüsesalate, die mit Mayonnaise o. fetten Soßen zubereitet wurden</p>
<p>reife, leichtverträgliche Sorten roh oder gekocht</p>	<p>unreifes Obst, rohes Steinobst, Nüsse, Mandeln, Pistazien, Avocados</p>
<p>nur in kleinen Mengen</p>	<p>größere Mengen</p>
<p>Konfitüre, Marmelade, Honig</p>	<p>Schokolade, Pralinen, Nougat, Marzipan, Sahnebonbons etc.</p>
<p>frische und getrocknete Kräuter, milder Essig (z.B. Balsamico), Zitronensaft, mäßig Salz</p>	<p>größere Mengen Pfeffer, Salz, Curry, Paprikapulver, Senf, Meerrettich, Zwiebel- und Knoblauchpulver, scharfe Gewürzmischungen</p>
<p>alle Teesorten, milder Kaffee, Getreidekaffee, Mineralwasser ohne</p>	<p>Alkohol in jeder Form, kohlenstoffhaltige Getränke z.B. Limonade, Cola, eisgekühlte Getränke</p>
<p>Kohlensäure, Gemüsesäfte, verdünnte Obstsäfte</p>	<p>starkes Anbraten, Rösten, Frittieren, mit Speck und Zwiebeln anbraten</p>
<p>Kochen, Dünsten, Dämpfen, Garen in Folie, im Tontopf, in der beschichteten Pfanne oder im beschichteten Topf, im Backofen, in der Mikrowelle, Grillen ohne Fett</p>	

**Achten Sie auf
Nahrungsmittelunverträglichk
eiten! Lassen Sie sich von
Ihrem Therapeuten beraten!**

Zu den Beschwerden bzw. Komplikationen chronisch-entzündlicher Darmerkrankungen zählen neben einem Eiweißverlust auch die Mangelversorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen sowie den daraus resultierenden Mangelercheinungen wie z.B. Müdigkeit, Leistungsabfall und Blutarmut (Anämie). Müssen Milch und Milchprodukte aufgrund einer Laktoseintoleranz gemieden werden, so kann es zu einem Mangel an Calcium und bei stärkerer Ausprägung zu einer Osteoporose kommen.

Im Folgenden erhalten Sie Empfehlungen, durch welche Lebensmittel Sie einen Mangel vermeiden bzw. ausgleichen können.

In Zweifelsfragen fragen Sie Ihre(n) Arzt/Ärztin oder eine(n) Ernährungsberater (in) um Rat.

Eiweiß

Der Nährstoff Eiweiß ist essentiell (lebensnotwendig) und muss mit der Nahrung in ausreichendem Maße zugeführt werden. Täglich sollten ca. 15% der Nahrungsenergiemenge auf Eiweiß entfallen, das sind im Durchschnitt ca. 50 bis 80 g Eiweiß pro Tag.

Eiweiß findet sich überwiegend in mageren tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukten bzw. in pflanzlichen Lebensmitteln wie Getreide, Getreideprodukten und Hülsenfrüchten.

Besonders bei Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen muss auf eine ausreichende Zufuhr geachtet werden, da Eiweiß in größeren Mengen über den Darm ausgeschieden wird und ein Eiweißmangel resultieren kann.

Ausführliche Informationen zum Thema Eiweiß finden Sie [hier](#).

Vitamine

Auch Vitamine sind lebensnotwendig, da sie vielfältige Funktionen im gesamten Stoffwechselgeschehen ausüben. Ein Mangel hat weitreichende Folgen. Bei Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen besteht häufig eine Mangelversorgung an den Vitaminen:

- Vitamin A
- Vitamin B12
- Vitamin D
- Folsäure

Die nächste Tabelle informiert Sie über den Bedarf und nennt Lebensmittel, die durch ihren besonders hohen Gehalt zur Bedarfsdeckung bestens geeignet sind.

Nährstoff	empfohlene Zufuhr/Tag	besonders reiche Quellen
Vitamin A	0,8 -1 mg	Karotten, Aprikosen, Hagebutten, Honigmelone, Mango, Papaya, Staudensellerie, Chicoree, Mangold, Feldsalat, Fenchel, Spinat
Vitamin B12	3 µg	Camembert, Rotbarsch, Seelachs, Rindfleisch, Hammelfleisch, Kalbfleisch, Milch, Leber
Folsäure	400 µg	Rinderleber, Weizenkeime, Blumenkohl, Erbsen, Endivien, Spinat, Kichererbsen, Brikäse
Vitamin D	5 µg	Kalbfleisch, Leber, Heilbutt, Rotbarsch, Pilze

Anmerkung: Alle aufgeführten Lebensmittel sind - bei entsprechender Zubereitung - im Rahmen einer leichten Vollkost geeignet!

Eine entsprechende Unterversorgung kann durch ein Verzehrprotokoll in der Ernährungsberatung oder durch Laboranalysen aufgezeichnet werden!

Mineralstoffe und Spurenelemente

Mineralstoffe und Spurenelemente sind, wie die Vitamine, unentbehrliche Nahrungsbestandteile, die in ausreichender Menge zugeführt werden müssen. Bei Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen besteht häufig ein Mangel an:

- Eisen
- Zink
- Kalzium
- Kalium
- Magnesium
- Selen
-

Durch welche Nahrungsmittel Sie den Bedarf an oben aufgeführten Mineralstoffen und Spurenelementen decken können, zeigt die folgende Tabelle:

Nährstoff	empfohlene Zufuhr/Tag	Besonders reiche Quellen
Calcium	1000 mg	Milch, Milchprodukte, Broccoli, Sesam, Spinat, Bleichsellerie
Magnesium	300 - 350 mg	Getreide, Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Spinat, Zuckermais, grüne Erbsen, Kohlrabi, Bananen, Beerenfrüchte
Kalium	2 g	Hülsenfrüchte, alle Gemüsesorten, die meisten Obstsorten (v.a. Bananen, Melonen), Kartoffeln
Eisen	10 - 15 mg	Fleisch, Getreide, Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Schwarzwurzeln, Süßkartoffeln, Spinat, Zucchini, Heidelbeeren, Himbeeren, Pfifferlinge
Zink	7-10 mg	Camembert, Edamer, Rinderfilet, Rinderkeule, Leber, Brot, Hülsenfrüchte
Selen	20-100 µg	Reis, Mais, Hummer, Weizenkeime, Eiernudeln, Endivien, Kichererbsen, Schweinekotelett, Rinderfilet, Leber, Haferflocken, Steinpilze, Nüsse

Anmerkung: Alle aufgeführten Lebensmittel (Hülsenfrüchte + Nüsse eventuell eingeschränkt) sind bei entsprechender Zubereitung im Rahmen einer leichten Vollkost geeignet!