

# Nahrungsmittelverträglichkeit bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED) - Umfrage & Ergebnisse 2016

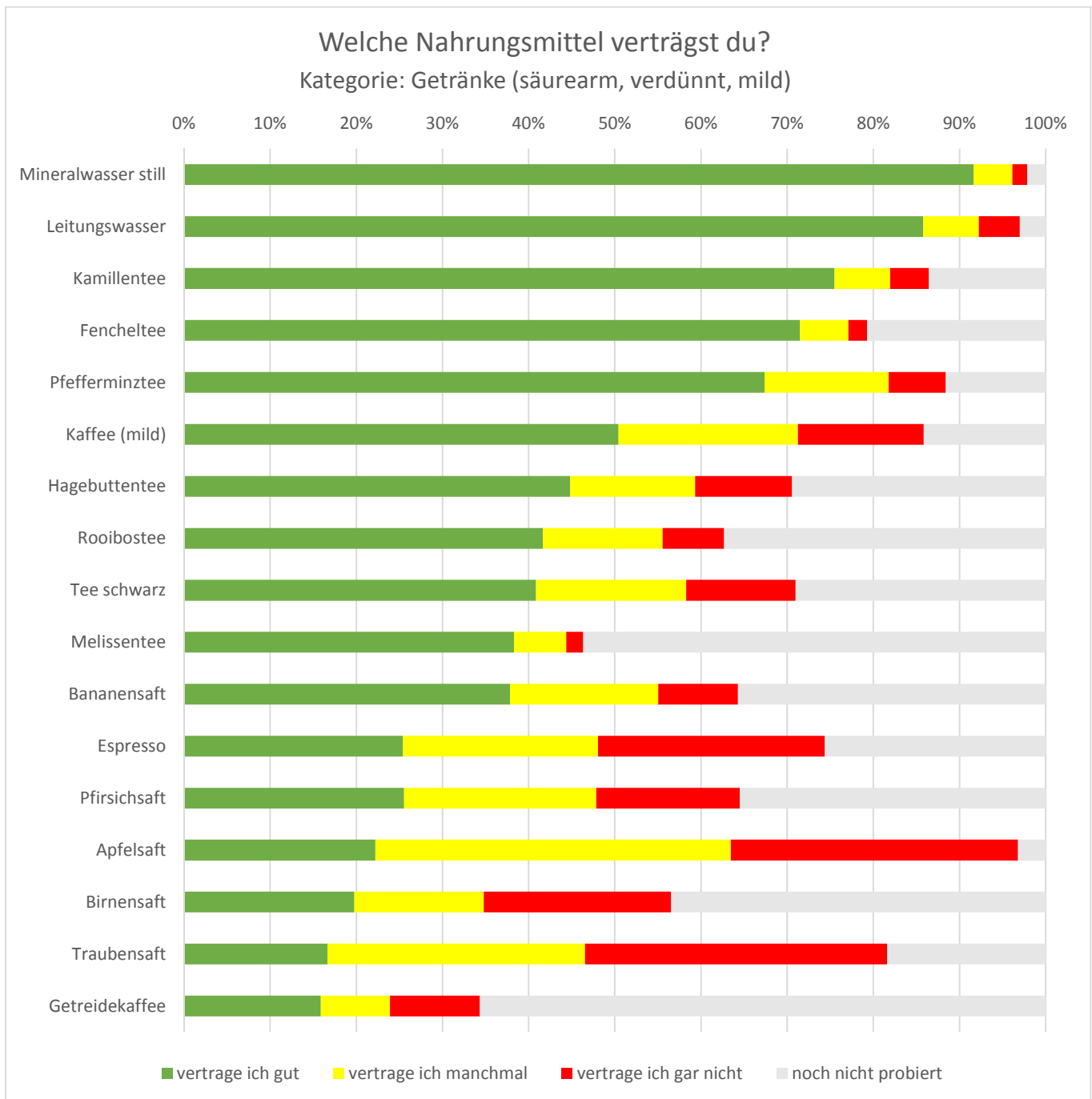


## Allgemeine Hinweise zur Umfrage

- Die Befragung wurde im Januar/Februar 2016 als anonyme Online-Umfrage durchgeführt, bei der jede Person 1x teilnehmen durfte.
- Die Verbreitung der Umfrage fand ausschließlich über Facebook-Gruppen statt (hauptsächlich: <https://www.facebook.com/groups/MorbusCrohnundandereDarmkrankheiten/>)
- Die zu bewertenden Nahrungsmittel stammten aus mehreren Internetquellen und Magazinen, die das jeweilige Nahrungsmittel als "gut verträglich" bei CED ausgewiesen haben.
- Insgesamt konnten 237 Lebensmittel in 9 Kategorien bewertet werden.
- Jeder Teilnehmer konnte jedes Lebensmittel mit "vertrage ich gut", "vertrage ich manchmal", "vertrage ich gar nicht" oder "noch nicht probiert" beurteilen.
- In den folgenden Ergebnis-Tabellen ist die Anzahl der Nennungen aufgeführt. Die Tabellen sind absteigend nach dem Bewertungskriterium "vertrage ich gut" sortiert. Das Nahrungsmittel mit den meisten "vertrage ich gut" Beurteilungen steht somit oben.
- Die Beurteilung wurde im Hintergrund mit Punkten gewichtet:
  - „vertrage ich gut“ = 2 Punkte
  - „vertrage ich manchmal“ = 1 Punkt
  - „vertrage ich gar nicht“ = -1 Punkt
  - „noch nicht probiert“ = 0 Punkte
- Aus diesem System entstand der Punkte-Durchschnitt für das jeweilige Nahrungsmittel in der Spalte "Durchschnitt Punkte".
- Ziel der Umfrage war ein "Scoring" der Nahrungsmittel auf Basis der Erfahrungen von CED-Erkrankten. Dieses Scoring soll
  - Neulingen den Einstieg in das Thema „Ernährung mit CED“ erleichtern und
  - interessierten Betroffenen neue Ideen geben, welche Lebensmittel man versuchen könnte, die von der „Mehrheit“ gut vertragen werden

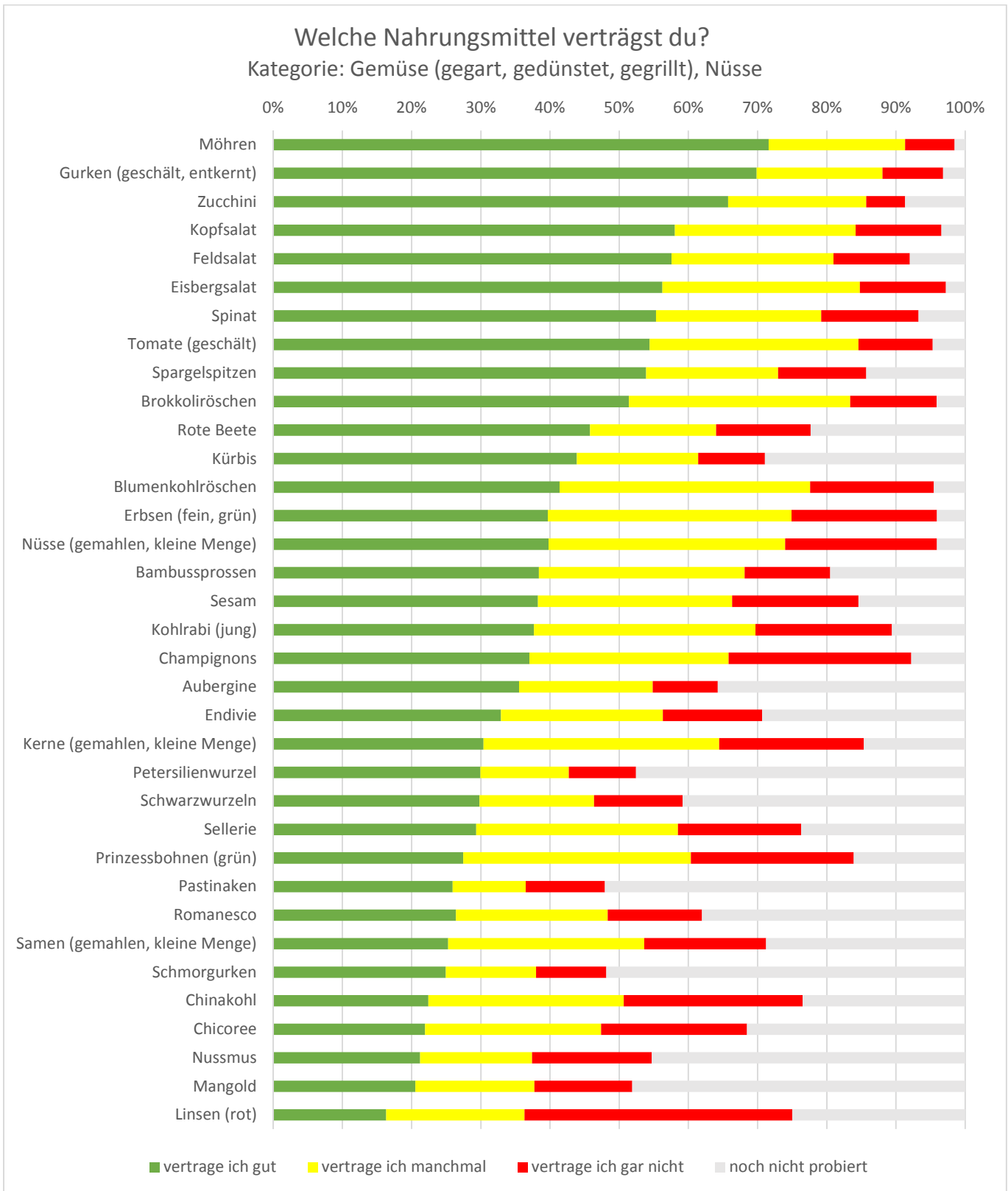
ACHTUNG: Jeder Mensch ist anders. Jeder muss seinen eigenen Weg bzgl. „Ernährung mit CED“ finden.
- Teilgenommen haben insgesamt 470 Personen, wobei nicht jeder Teilnehmer alle Lebensmittel bewertet hat. Somit sind die Anzahl der Antworten in der Spalte „Anzahl Antworten“ mit aufgeführt.

**01. Ergebnisse der Kategorie: Getränke (säurearm, verdünnt, mild)**



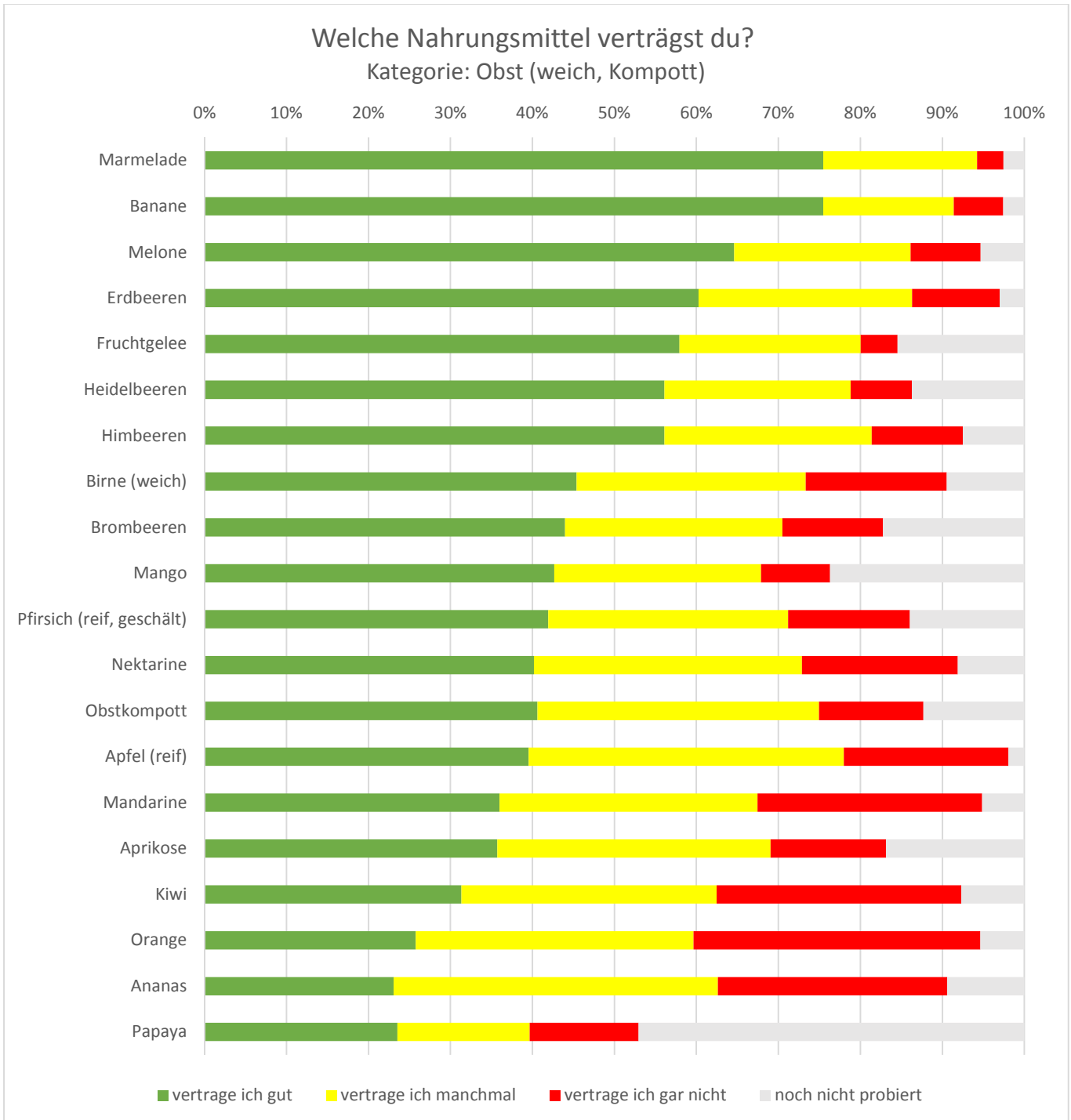
Nahrungsmittel	vertrage ich gut	vertrage ich manchmal	vertrage ich gar nicht	noch nicht probiert	Ø Punkte	Anzahl Antworten
Mineralwasser still	427	21	8	10	1,86	466
Leitungswasser	398	30	22	14	1,73	464
Kamillentee	351	30	21	63	1,53	465
Fencheltee	331	26	10	96	1,46	463
Pfefferminztee	314	67	31	54	1,42	466
Kaffee (mild)	235	97	68	66	1,07	466
Hagebuttentee	207	67	52	136	0,93	462
Rooibostee	192	64	33	172	0,90	461
Tee schwarz	190	81	59	135	0,86	465
Melissentee	177	28	9	248	0,81	462
Bananensaft	176	80	43	166	0,84	465
Espresso	118	105	122	119	0,47	464
Pfirsichsaft	118	103	77	164	0,57	462
Apfelsaft	104	193	156	15	0,52	468
Birnenensaft	91	69	100	200	0,33	460
Traubensaft	77	138	162	85	0,28	462
Getreidekaffee	73	37	48	302	0,29	460

02. Ergebnisse der Kategorie: Gemüse (gegart, gedünstet, gegrillt) & Nüsse



Nahrungsmittel	vertrage ich gut	vertrage ich manchmal	vertrage ich gar nicht	noch nicht probiert	Ø Punkte	Anzahl Antworten
Möhren	330	91	33	7	1,56	461
Gurken (geschält, entkernt)	327	85	41	15	1,49	468
Zucchini	303	92	26	40	1,46	461
Kopfsalat	271	122	58	16	1,30	467
Feldsalat	266	108	51	37	1,27	462
Eisbergsalat	262	133	58	13	1,29	466
Spinat	255	110	65	31	1,20	461
Tomate (geschält)	254	141	50	22	1,28	467
Spargelspitzen	249	88	59	66	1,14	462
Brokkoliröschen	238	148	58	19	1,22	463
Rote Beete	211	84	63	103	0,96	461
Kürbis	200	80	44	132	0,96	456
Blumenkohlröschen	192	168	83	21	1,01	464
Erbsen (fein, grün)	185	164	98	19	0,94	466
Nüsse (gemahlen, kleine Menge)	185	159	102	19	0,92	465
Bambussprossen	177	137	57	90	0,94	461
Sesam	176	129	84	71	0,86	460
Kohlrabi (jung)	174	148	91	49	0,88	462
Champignons	171	133	122	36	0,76	462
Aubergine	162	88	43	163	0,81	456
Endivie	149	106	65	133	0,75	453
Kerne (gemahlen, kleine Menge)	141	158	97	68	0,74	464
Petersilienwurzel	136	58	44	216	0,63	454
Schwarzwurzeln	135	75	58	185	0,63	453
Sellerie	135	134	82	109	0,70	460
Prinzessbohnen (grün)	126	151	108	74	0,64	459
Pastinaken	118	48	52	237	0,51	455
Romanesco	118	98	61	170	0,61	447
Samen (gemahlen, kleine Menge)	115	129	80	131	0,61	455
Schmorgurken	113	59	46	235	0,53	453
Chinakohl	104	131	120	109	0,47	464
Chicoree	101	117	97	145	0,48	460
Nussmus	97	74	79	207	0,41	457
Mangold	93	78	64	218	0,44	453
Linsen (rot)	75	92	178	115	0,14	460

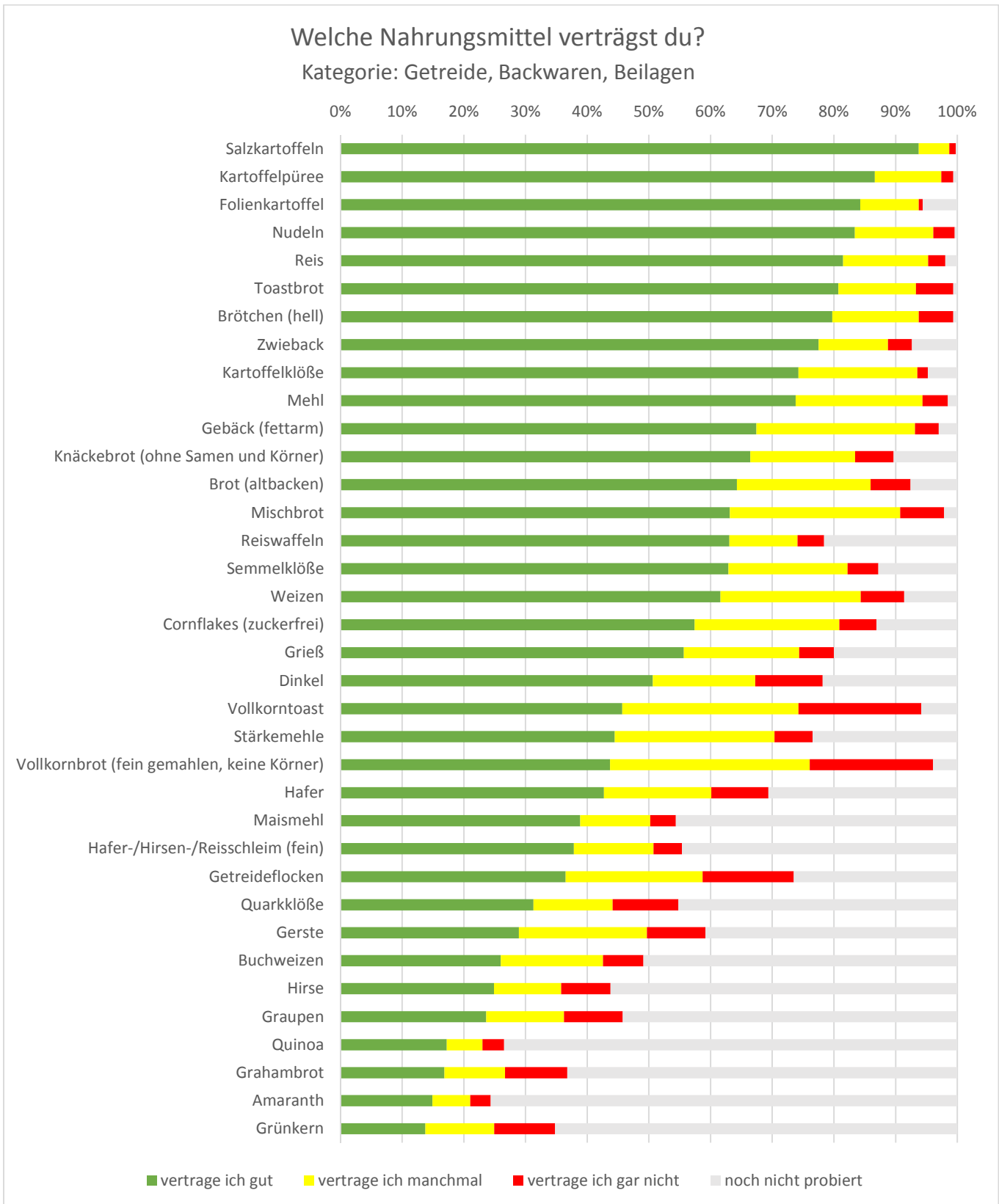
### 03. Ergebnisse der Kategorie: Obst (weich, Kompott)



Nahrungsmittel	vertrage ich gut	vertrage ich manchmal	vertrage ich gar nicht	noch nicht probiert	Ø Punkte	Anzahl Antworten
<b>Marmelade</b>	354	88	15	12	1,67	469
<b>Banane</b>	351	74	28	12	1,61	465
<b>Melone</b>	303	101	40	25	1,42	469
<b>Erdbeeren</b>	282	122	50	14	1,36	468
<b>Fruchtgelee</b>	270	103	21	72	1,33	466
<b>Heidelbeeren</b>	262	106	35	64	1,27	467
<b>Himbeeren</b>	262	118	52	35	1,26	467
<b>Birne (weich)</b>	211	130	80	44	1,02	465
<b>Brombeeren</b>	204	123	57	80	1,02	464
<b>Mango</b>	198	117	39	110	1,02	464
<b>Pfirsich (reif, geschält)</b>	195	136	69	65	0,98	465
<b>Nektarine</b>	188	153	89	38	0,94	468
<b>Obstkompott</b>	188	159	59	57	1,03	463
<b>Apfel (reif)</b>	185	180	94	9	0,97	468
<b>Mandarine</b>	168	147	128	24	0,76	467
<b>Aprikose</b>	165	154	65	78	0,91	462
<b>Kiwi</b>	147	146	140	36	0,64	469
<b>Orange</b>	120	158	163	25	0,50	466
<b>Ananas</b>	108	185	131	44	0,58	468
<b>Papaya</b>	108	74	61	216	0,50	459

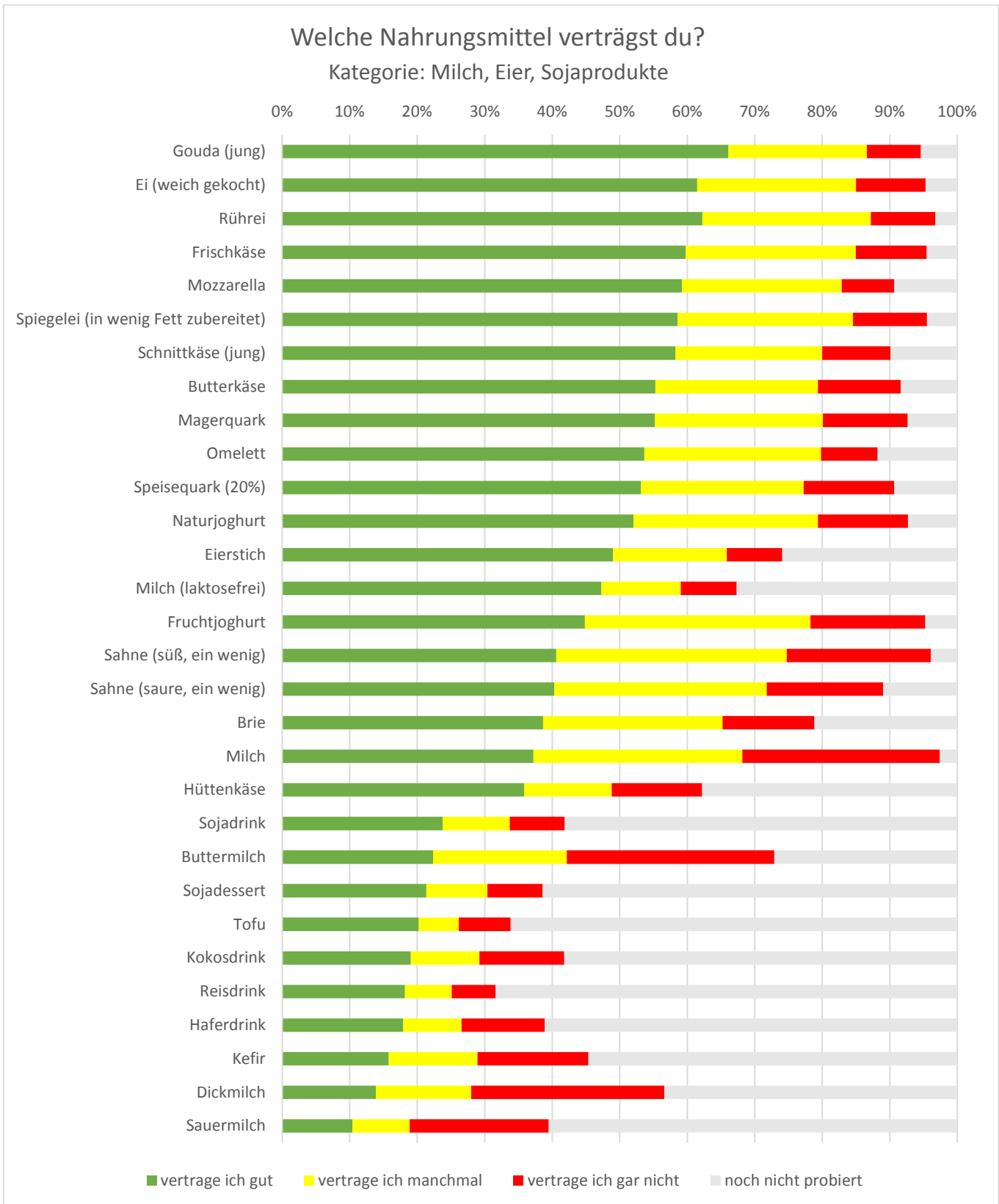


04. Ergebnisse der Kategorie: Getreide, Backwaren & Beilagen



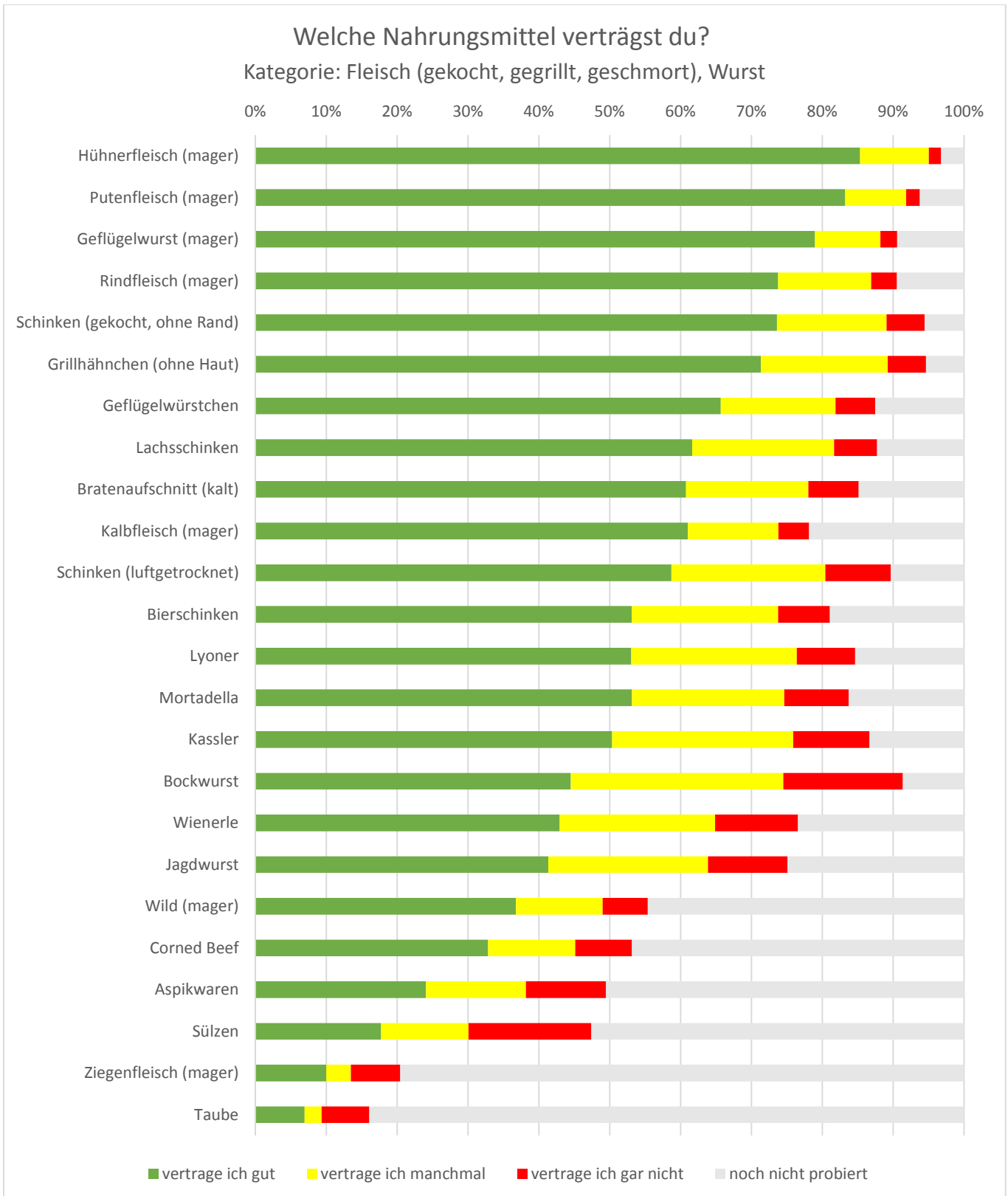
Nahrungsmittel	vertrage ich gut	vertrage ich manchmal	vertrage ich gar nicht	noch nicht probiert	Ø Punkte	Anzahl Antworten
Salzkartoffeln	435	23	5	1	1,91	464
Kartoffelpüree	402	50	9	3	1,82	464
Folienkartoffel	391	44	3	26	1,77	464
Nudeln	387	59	16	2	1,76	464
Reis	379	64	13	9	1,74	465
Toastbrot	373	58	28	3	1,68	462
Brötchen (hell)	370	65	26	3	1,68	464
Zwieback	359	52	18	34	1,62	463
Kartoffelklöße	343	89	8	22	1,66	462
Mehl	341	95	19	7	1,64	462
Gebäck (fettarm)	315	120	18	14	1,57	467
Knäckebrötchen (ohne Samen und Körner)	309	79	29	48	1,44	465
Brot (altbacken)	297	100	30	35	1,44	462
Mischbrot	293	128	33	10	1,47	464
Reiswaffeln	292	51	20	100	1,33	463
Semmelklöße	290	89	23	59	1,40	461
Weizen	279	103	32	39	1,39	453
Cornflakes (zuckerfrei)	267	109	28	61	1,32	465
Grieß	256	86	26	92	1,24	460
Dinkel	232	76	50	100	1,07	458
Vollkorntoast	211	132	92	27	1,00	462
Stärkemehle	201	117	28	106	1,09	452
Vollkornbrot (fein gemahlen, keine Körner)	201	149	92	18	1,00	460
Hafer	194	79	42	139	0,94	454
Maismehl	178	52	19	209	0,85	458
Hafer-/Hirsens-/Reisschleim (fein)	173	59	21	204	0,84	457
Getreideflocken	168	102	68	122	0,80	460
Quarkklöße	144	59	49	208	0,65	460
Gerste	131	94	43	185	0,69	453
Buchweizen	119	76	30	233	0,62	458
Hirse	112	49	36	253	0,53	450
Graupen	109	58	44	250	0,50	461
Quinoa	78	26	16	332	0,37	452
Grahambrot	77	45	46	289	0,33	457
Amaranth	68	28	15	345	0,33	456
Grünkern	63	51	45	298	0,29	457

### 05. Ergebnisse der Kategorie: Milch, Eier & Sojaprodukte



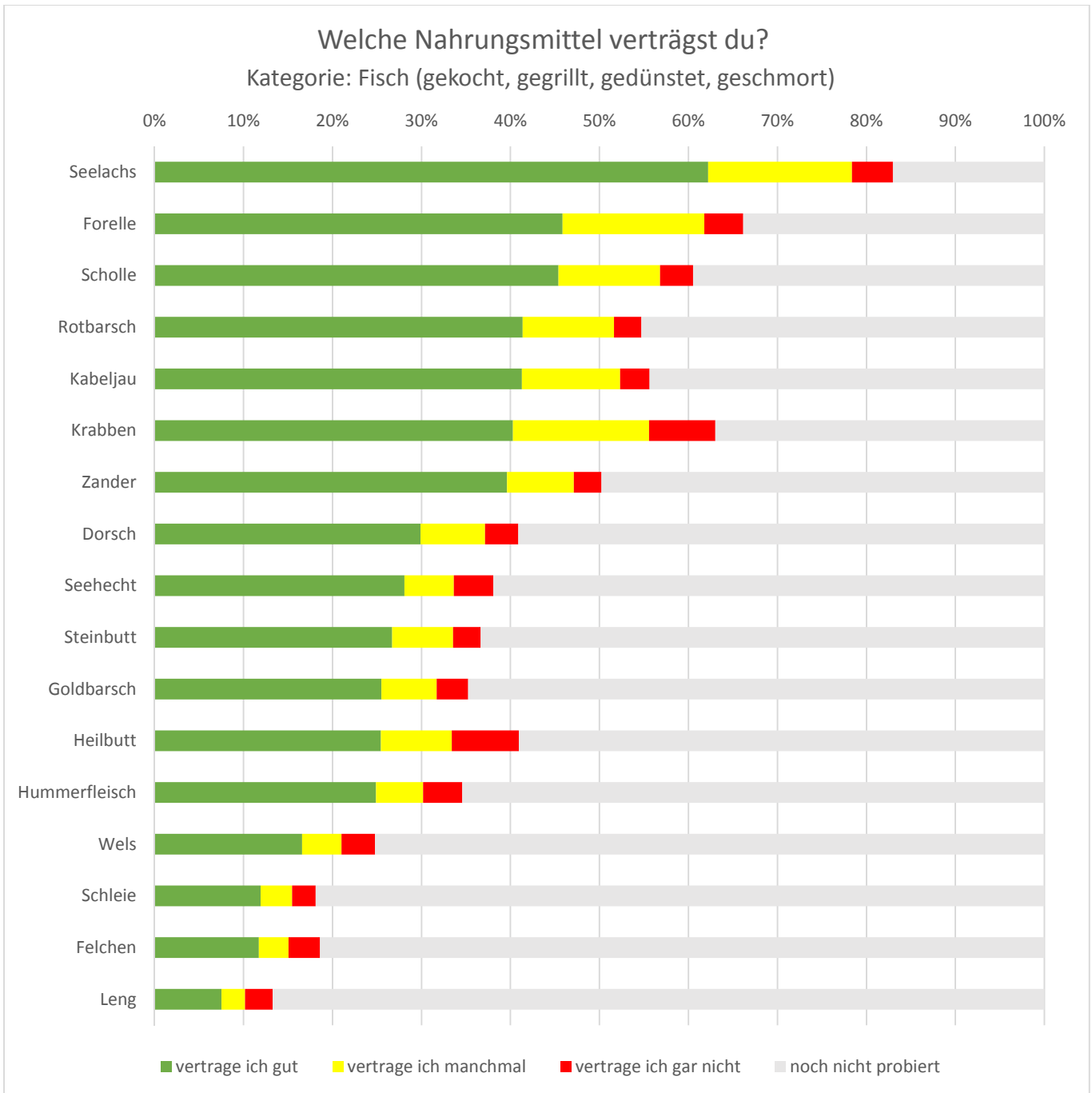
Nahrungsmittel	vertrage ich gut	vertrage ich manchmal	vertrage ich gar nicht	noch nicht probiert	Ø Punkte	Anzahl Antworten
<b>Gouda (jung)</b>	306	95	37	25	1,45	463
<b>Ei (weich gekocht)</b>	287	110	48	22	1,36	467
<b>Rührei</b>	287	115	44	15	1,40	461
<b>Frischkäse</b>	278	117	49	21	1,34	465
<b>Mozzarella</b>	273	109	36	43	1,34	461
<b>Spiegelei (in wenig Fett zubereitet)</b>	273	121	51	21	1,32	466
<b>Schnittkäse (jung)</b>	271	101	47	46	1,28	465
<b>Butterkäse</b>	257	112	57	39	1,22	465
<b>Magerquark</b>	255	115	58	34	1,23	462
<b>Omelett</b>	250	122	39	55	1,25	466
<b>Speisequark (20%)</b>	245	111	62	43	1,17	461
<b>Naturjoghurt</b>	242	127	62	34	1,18	465
<b>Eierstich</b>	227	78	38	120	1,07	463
<b>Milch (laktosefrei)</b>	217	54	38	150	0,98	459
<b>Fruchtjoghurt</b>	208	155	79	22	1,06	464
<b>Sahne (süß, ein wenig)</b>	188	158	99	18	0,94	463
<b>Sahne (saure, ein wenig)</b>	187	146	80	51	0,95	464
<b>Brie</b>	179	123	63	98	0,90	463
<b>Milch</b>	173	144	136	12	0,76	465
<b>Hüttenkäse</b>	166	60	62	175	0,71	463
<b>Sojadrink</b>	108	45	37	264	0,49	454
<b>Buttermilch</b>	104	92	143	126	0,34	465
<b>Sojadessert</b>	99	42	38	285	0,44	464
<b>Tofu</b>	92	27	35	301	0,39	455
<b>Kokosdrink</b>	88	47	58	269	0,36	462
<b>Reisdrink</b>	84	32	30	316	0,37	462
<b>Haferdrink</b>	83	40	57	283	0,32	463
<b>Kefir</b>	73	61	76	253	0,28	463
<b>Dickmilch</b>	64	65	132	200	0,13	461
<b>Sauermilch</b>	48	39	95	279	0,09	461

**06. Ergebnisse der Kategorie: Fleisch (gekocht, gegrillt, geschmort) & Wurst**



Nahrungsmittel	vertrage ich gut	vertrage ich manchmal	vertrage ich gar nicht	noch nicht probiert	Ø Punkte	Anzahl Antworten
Hühnerfleisch (mager)	396	45	8	15	1,79	464
Putenfleisch (mager)	387	40	9	29	1,73	465
Geflügelwurst (mager)	368	43	11	44	1,65	466
Rindfleisch (mager)	343	61	17	44	1,57	465
Schinken (gekocht, ohne Rand)	343	72	25	26	1,57	466
Grillhähnchen (ohne Haut)	331	83	25	25	1,55	464
Geflügelwürstchen	304	75	26	58	1,42	463
Lachsschinken	286	93	28	57	1,37	464
Bratenaufschnitt (kalt)	282	80	33	69	1,32	464
Kalbfleisch (mager)	282	59	20	101	1,31	462
Schinken (luftgetrocknet)	273	101	43	48	1,30	465
Bierschinken	247	96	34	88	1,20	465
Lyoner	245	108	38	71	1,21	462
Mortadella	245	99	42	75	1,19	461
Kassler	234	119	50	62	1,15	465
Bockwurst	206	139	78	40	1,02	463
Wienerle	198	101	54	108	0,96	461
Jagdwurst	191	104	52	115	0,94	462
Wild (mager)	168	56	29	204	0,79	457
Corned Beef	152	57	37	217	0,70	463
Aspikwaren	111	65	52	233	0,51	461
Sülzen	82	57	80	243	0,31	462
Ziegenfleisch (mager)	46	16	32	366	0,17	460
Taube	32	11	31	386	0,10	460

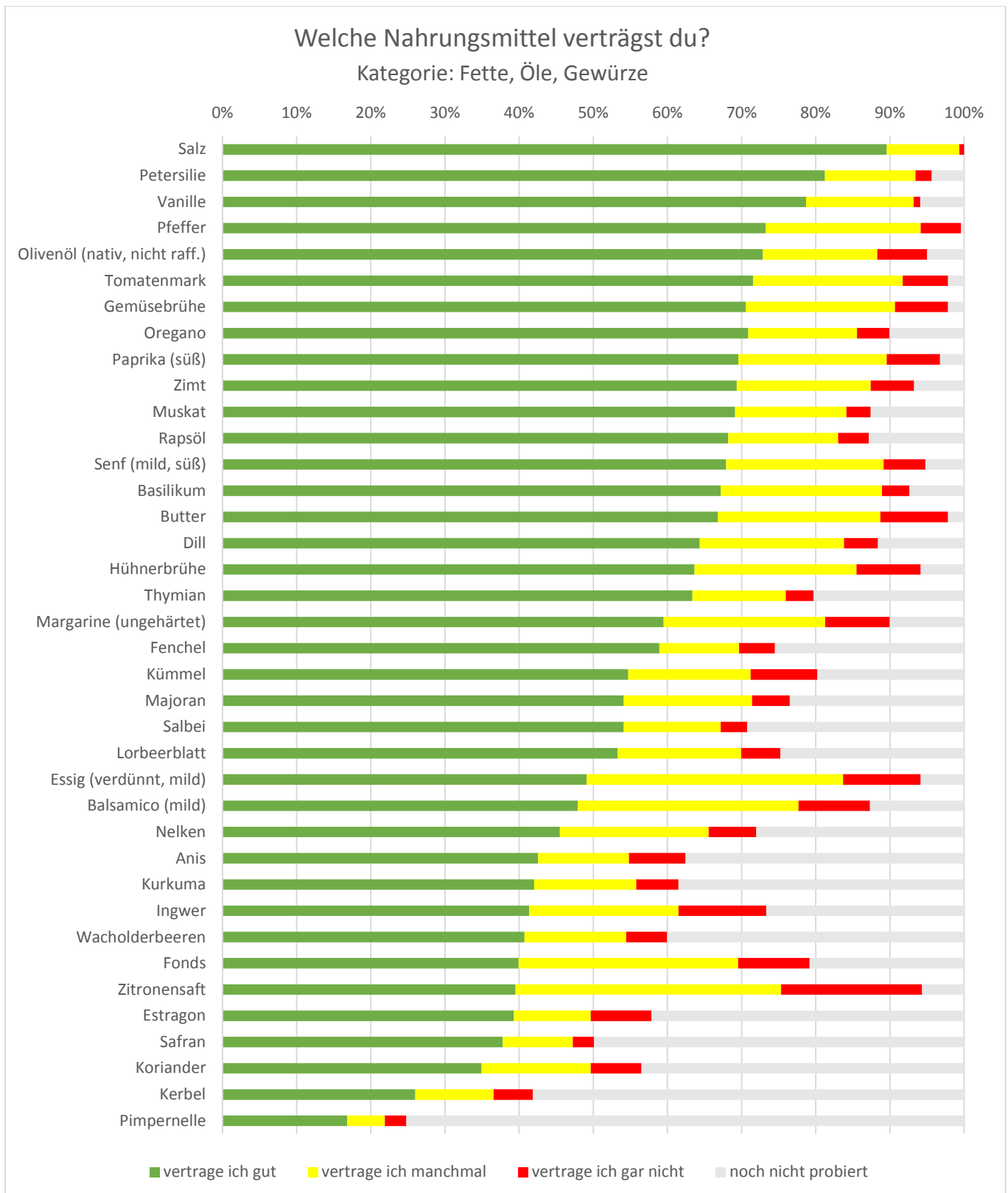
**07. Ergebnisse der Kategorie: Fisch (gekocht, gegrillt, gedünstet, geschmort)**



Nahrungsmittel	vertrage ich gut	vertrage ich manchmal	vertrage ich gar nicht	noch nicht probiert	Ø Punkte	Anzahl Antworten
Seelachs	285	74	21	78	1,36	458
Forelle	210	73	20	155	1,03	458
Scholle	207	52	17	180	0,98	456
Rotbarsch	189	47	14	207	0,90	457
Kabeljau	187	50	15	201	0,90	453
Krabben	184	70	34	169	0,88	457
Zander	179	34	14	225	0,84	452
Dorsch	136	33	17	269	0,63	455
Seehecht	127	25	20	280	0,57	452
Steinbutt	121	31	14	287	0,57	453
Goldbarsch	115	28	16	292	0,54	451
Heilbutt	115	36	34	267	0,51	452
Hummerfleisch	113	24	20	297	0,51	454
Wels	75	20	17	340	0,34	452
Schleie	54	16	12	371	0,25	453
Felchen	53	15	16	368	0,23	452
Leng	34	12	14	392	0,15	452

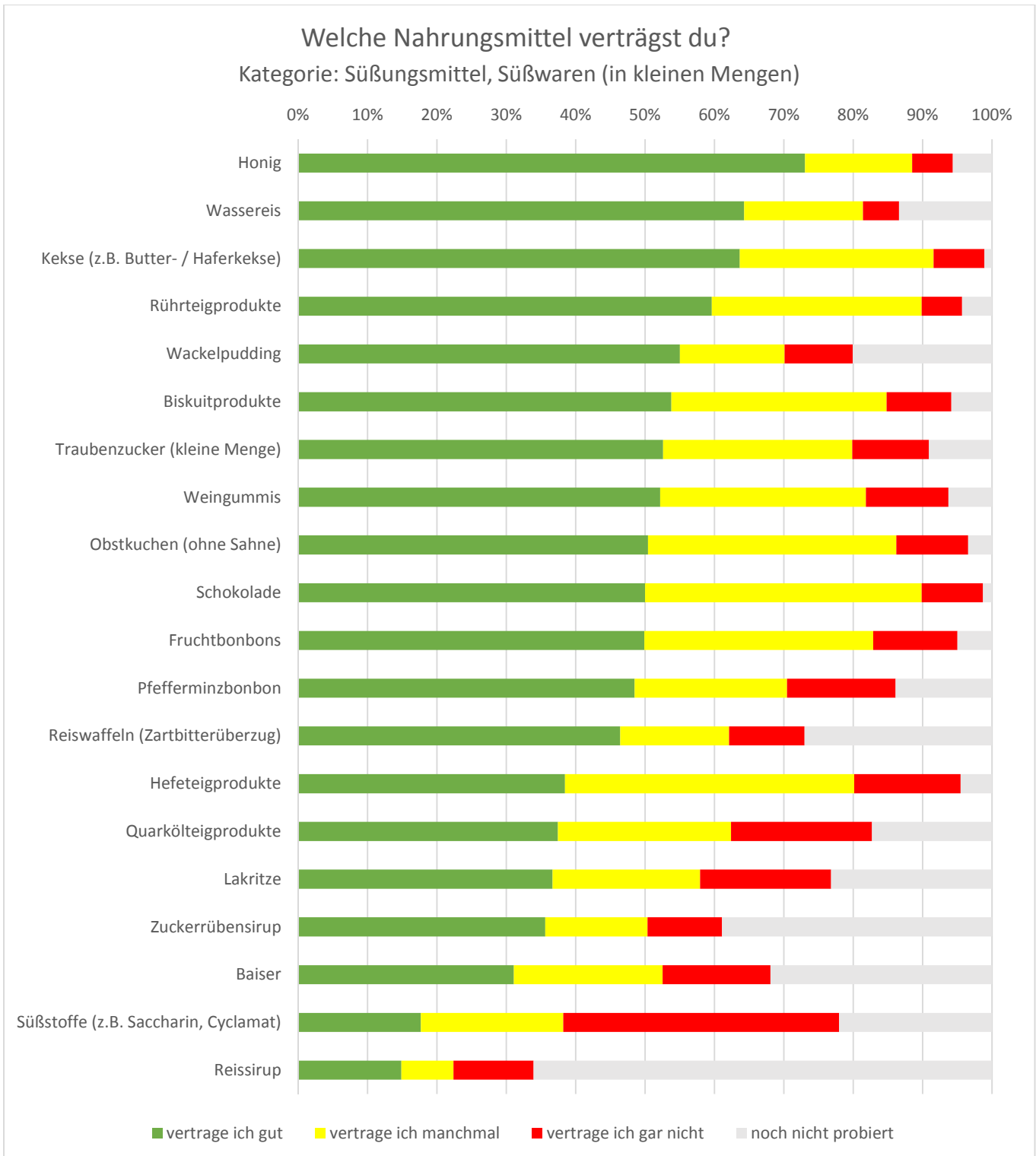


## 08. Ergebnisse der Kategorie: Fette, Öle & Gewürze



Nahrungsmittel	vertrage ich gut	vertrage ich manchmal	vertrage ich gar nicht	noch nicht probiert	Ø Punkte	Anzahl Antworten
Salz	412	45	3	0	1,88	460
Petersilie	372	56	10	20	1,72	458
Vanille	358	66	4	27	1,71	455
Pfeffer	337	96	25	2	1,62	460
Olivenöl (nativ, nicht raff.)	336	71	31	23	1,54	461
Tomatenmark	329	93	28	10	1,57	460
Gemüsebrühe	326	93	33	10	1,54	462
Oregano	324	67	20	46	1,52	457
Paprika (süß)	320	92	33	15	1,52	460
Zimt	319	83	27	31	1,51	460
Muskat	318	69	15	58	1,50	460
Rapsöl	313	68	19	59	1,47	459
Senf (mild, süß)	313	98	26	24	1,51	461
Basilikum	309	100	17	34	1,52	460
Butter	308	101	42	10	1,46	461
Dill	294	89	21	53	1,44	457
Hühnerbrühe	294	101	40	27	1,40	462
Thymian	287	57	17	92	1,36	453
Margarine (ungehärtet)	273	100	40	46	1,32	459
Fenchel	268	49	22	116	1,24	455
Kümmel	249	75	41	90	1,17	455
Majoran	244	78	23	106	1,20	451
Salbei	244	59	16	132	1,18	451
Lorbeerblatt	243	76	24	113	1,18	456
Essig (verdünnt, mild)	226	159	48	27	1,22	460
Balsamico (mild)	219	136	44	58	1,16	457
Nelken	206	91	29	127	1,05	453
Anis	195	56	35	172	0,90	458
Kurkuma	192	63	26	176	0,92	457
Ingwer	189	92	54	122	0,91	457
Wacholderbeeren	184	62	25	181	0,90	452
Fonds	182	135	44	95	1,00	456
Zitronensaft	181	164	87	26	0,96	458
Estragon	178	47	37	191	0,81	453
Safran	172	43	13	227	0,82	455
Koriander	159	67	31	198	0,78	455
Kerbel	118	48	24	264	0,57	454
Pimpernelle	76	23	13	340	0,36	452

09. Ergebnisse der Kategorie: Süßungsmittel & Süßwaren



Nahrungsmittel	vertrage ich gut	vertrage ich manchmal	vertrage ich gar nicht	noch nicht probiert	Ø Punkte	Anzahl Antworten
Honig	336	71	27	26	1,56	460
Wassereis	297	79	24	62	1,40	462
Kekse (z.B. Butter- / Haferkekse)	294	129	34	5	1,48	462
Rührteigprodukte	276	140	27	20	1,44	463
Wackelpudding	252	69	45	92	1,15	458
Biskuitprodukte	248	143	43	27	1,29	461
Traubenzucker (kleine Menge)	243	126	51	42	1,21	462
Weingummis	241	137	55	29	1,22	462
Obstkuchen (ohne Sahne)	234	166	48	16	1,26	464
Schokolade	232	185	41	6	1,31	464
Fruchtbonbons	230	152	56	23	1,21	461
Pfefferminzbonbon	223	101	72	64	1,03	460
Reiswaffeln (Zartbitterüberzug)	213	72	50	124	0,98	459
Hefeteigprodukte	178	193	71	21	1,03	463
Quarkölteigprodukte	171	114	93	79	0,79	457
Lakritze	169	98	87	107	0,76	461
Zuckerrübensirup	162	67	49	177	0,75	455
Baiser	142	98	71	146	0,68	457
Süßstoffe (z.B. Saccharin, Cyclamat)	81	94	182	101	0,16	458
Reissirup	67	34	52	298	0,26	451