



MORBUS CROHN UND ICH –

Gemeinsam durchs Leben!

MODULEN.
IBD

MODU*Life.*

 **Nestlé**
HealthScience®

INHALTSVERZEICHNIS

Der Darm – eines der wichtigsten Organe	4
Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen	5
Was sind typische Symptome von Morbus Crohn?	6–7
Du bist nicht allein	8
Wie gehe ich damit um?	9
Gemeinsam kriegen wir das in den Griff	10
Worauf kommt es jetzt an?	11
Die Behandlung – Therapieformen nach Leitlinien	12–13
Exklusive enterale Ernährungstherapie	14–15
Partielle enterale Ernährung + spezifische Diät	16–17
Das ModuLife® Ernährungskonzept	18–21
Beliebte ModuLife®-Rezepte	22–38
Mahlzeitenplan	39
Praktische Tipps für den Alltag	40–41
FAQ	42–43

HALLO!



Vermutlich leidest du schon länger unter ständigen Bauchschmerzen und Darmbeschwerden. Jetzt, nachdem du beim Arzt warst und eine Diagnose bekommen hast, haben diese Beschwerden einen Namen: Morbus Crohn – eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung.

Gefühle wie Angst, Verzweiflung oder Wut kommen auf und tausend Fragen schwirren dir durch den Kopf. Warum ich? Wie geht es weiter? Ist ein normales Leben mit Morbus Crohn überhaupt möglich?

Dein Freundeskreis verabredet sich und du willst dich eigentlich anschließen, sagst aber wegen deiner Bauchschmerzen lieber ab? Das muss nicht sein. Denn in den meisten Fällen lassen sich mit der richtigen Behandlung, bei der auch die Ernährung eine wichtige Rolle spielt, deine Beschwerden so weit lindern, dass du sie zeitweise sogar ganz vergessen kannst.

Genau dabei unterstützen wir dich. Wir erklären dir, was du über chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn wissen solltest, welche Rolle dein Darm dabei spielt und wie du Morbus Crohn in den Griff bekommen kannst, um wieder ganz normal am Leben teilhaben zu können.



CHRONISCH- ENTZÜNDLICHE DARMERKRANKUNGEN



DER DARM – EINES DER WICHTIGSTEN ORGANE

Der Darm ist das **größte innere Organ** in deinem Körper.
Er kann bis zu **8 Meter lang** werden und übernimmt wichtige Aufgaben:

- Flüssige und feste **Nahrung verdauen**
- **Nährstoffe** aufnehmen, verarbeiten, **bereitstellen**
- Verschiedene **Hormone produzieren**
- **Wasser aufnehmen** und abgeben

Eine besondere Rolle spielt der Darm außerdem bei der **Abwehr von Krankheitserregern**. Denn in der Darmschleimhaut sitzen rund **80 Prozent deiner aktiven Immunzellen**.

Ist die wichtige **Immunabwehrfunktion gestört** und der Darm **anhaltenden Entzündungen** ausgesetzt, spricht man von einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung.

„Chronisch“ bedeutet, dass die Erkrankung **nicht heilbar** ist und man lernen muss, mit ihr zu leben. Die am häufigsten auftretenden chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen heißen **Morbus Crohn** und **Colitis ulcerosa**.

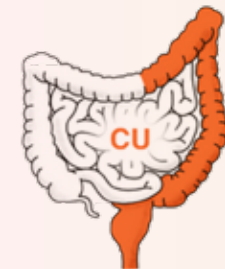
Morbus Crohn (MC)

- Kann in allen Bereichen des Verdauungstrakts auftreten.
- Alle Schichten der Darmwand können betroffen sein und auch außerhalb des Darmes können Beschwerden auftreten.



Colitis ulcerosa (CU)

- Breitet sich im Dickdarm aus.
- Betrifft in der Regel nur die innerste Schicht der Darmwand, die Darmschleimhaut.



WAS SIND TYPISCHE SYMPTOME VON MORBUS CROHN?



- Krampfartige Bauchschmerzen
- Starker Durchfall
- Müdigkeit und Erschöpfung
- Appetitlosigkeit
- Gewichtsverlust
- Wachstumsverzögerung bei Kindern

Wie verläuft die Krankheit?

- Schubweise (immer wiederkehrende) Beschwerden aufgrund von Entzündungen im Darm.
- Dazwischen **Phasen mit wenig oder gar keinen Beschwerden, die sogenannten Remissionsphasen.**
- Stärke der Entzündungen, **Dauer** der Schübe und **Länge der beschwerdefreien Zeit** sind bei Betroffenen ganz **unterschiedlich.**

Welche Folgen hat die Krankheit?

- **Beeinträchtigte Nährstoffaufnahme** und Appetitlosigkeit können zu Mangelernährung führen.
- Deutlich erhöhter **Bedarf an Energie und Eiweiß.**
- **Mangelernährung**, die wiederum **negative Auswirkungen** auf den Krankheitsverlauf und dein Wohlbefinden hat.

Warum ausgerechnet ich?

An Morbus Crohn können **Menschen aller Altersstufen und jeden Geschlechts** jederzeit erkranken. Die Ursachen sind trotz intensiver Forschung nicht endgültig geklärt. Nur eins steht fest: **die Betroffenen selbst können nichts dafür!**

Vermutet wird, dass das **Immunsystem aus dem Gleichgewicht** gerät und sich u. a. gegen körpereigene Darmzellen richtet. So kommt es zu den schmerzhaften Entzündungen im Darm.

Da Morbus Crohn häufig innerhalb einer Familie auftritt, werden auch **genetische Faktoren als ein möglicher Auslöser** angesehen.

FAKTENCHECK:

Der US-amerikanische Darmspezialist Burrill Bernard Crohn beschrieb 1932 zum ersten Mal das Krankheitsbild, das heute Morbus Crohn heißt.

DU BIST NICHT ALLEIN



Rund 375.000 Menschen in Deutschland leiden an einer chronisch-entzündlichen Darmkrankheit.

- Am häufigsten erkranken Menschen im Alter zwischen 15 und 40 Jahren an Morbus Crohn.
- In Deutschland sind rund 55.000 Kinder/Jugendliche und 320.000 Erwachsene betroffen.

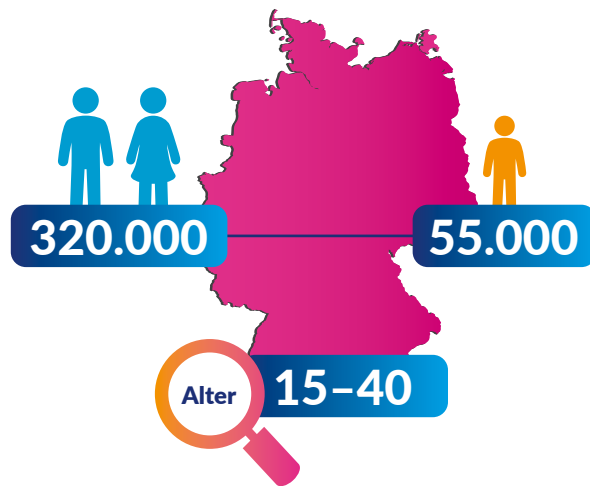


Abbildung der Krankheitshäufigkeit von Morbus Crohn in Deutschland, in Anlehnung an Atreya R et al., Dtsch Med Wochenschr 2015; 140: 1762-1772.

WIE GEHE ICH DAMIT UM?

Sprich mit den Menschen, die dir wichtig sind, **offen über deine Krankheit**. Gib ihnen Tipps, wie sie dich unterstützen können und was du brauchst, um dich wohlfühlen.

Um **Missverständnisse** zu vermeiden, ist es ratsam, auch andere Personen in deinem nahen Umfeld (z. B. auf der Arbeit, in der Schule etc.) zu informieren.

Wenn dich die Krankheit stark belastet, kann eine **psychologische Betreuung** ratsam sein.

Darüber hinaus gibt es viele Möglichkeiten, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, z. B. in einer Selbsthilfegruppe in deiner Nähe oder im Internet. Als Community könnt ihr euch gegenseitig zuhören, Tipps geben und Mut machen.

Sprich am besten mit deinem Arzt oder deiner Ärztin darüber.

GEMEINSAM KRIEGEN WIR DAS IN DEN GRIFF



Die Symptome von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen können **im Alltag leider sehr einschränkend sein**.

Die gute Nachricht ist: Mit den richtigen Maßnahmen, unseren nützlichen Tipps und praktischen Tools kriegen wir das gemeinsam wieder hin. **Morbus Crohn** bringt zwar **gewisse Einschränkungen** mit sich. Das heißt aber nicht, dass du dir **alles verbieten** musst.

Im Gegenteil: **Eine Ernährungstherapie**, die genau an deine individuellen Bedürfnisse angepasst ist, **kann deine Symptome spürbar lindern**, so dass du sie zeitweise sogar ganz vergessen kannst.

WORAUF KOMMT ES JETZT AN?

Das Allerwichtigste ist, deine **Beschwerden** so weit zu **lindern**, dass du dein Leben wieder genießen kannst.

Mit einer speziellen Ernährungstherapie bekommst du deine Beschwerden in den Griff und kannst dein Leben sorgenfreier genießen. Dazu solltest du dich ausführlich von **einem Arzt, einer Ärztin oder einer Ernährungsfachkraft beraten** lassen.

Durch deine Krankheit kann es schnell passieren, dass dein Körper nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt wird. Vor allem junge Betroffene, die sich noch im Wachstum befinden, müssen **darauf achten, dass sie ausreichend Nährstoffe aufnehmen**.

Die Nährstoffe und somit die Lebensmittel müssen so beschaffen sein, dass sie den entzündeten Darm nicht reizen. Denn das **Abklingen der Entzündung im Darm ist oberstes Ziel** der Therapie. Verschiedene Behandlungsoptionen stehen dafür zur Auswahl.

DIE BEHANDLUNG – THERAPIEFORMEN NACH LEITLINIEN



Für die Ernährungstherapie bei Morbus Crohn gibt es nach aktuellen Leitlinien zwei durch klinische Daten gut belegte Möglichkeiten:

- Ausschließliche Ernährung mit Trink- und/oder Sondennahrung. Experten sprechen hier von einer exklusiven enteralen Ernährungstherapie oder einfach der Abkürzung EEN.
- Alternativ kann eine Kombination aus Trinknahrung und einer speziell entwickelten Diät (Ernährung mit einer speziellen Auswahl an Lebensmitteln = *Crohn's Disease Exclusion Diet*, abgekürzt CDED) eingesetzt werden, wenn eine ausschließliche Ernährung mit Trinknahrung nicht möglich ist.



Für die Behandlung von mildem bis moderatem Morbus Crohn bei Kindern und Jugendlichen empfehlen aktuelle Leitlinien der relevanten Fachgesellschaften* an erster Stelle eine **Ernährungstherapie – EEN oder alternativ Trinknahrung mit der speziellen Diät**. Medikamente werden nur eingesetzt, wenn die Ernährungstherapie nicht möglich oder nicht erfolgreich ist.



Auch bei Erwachsenen sollte nach aktuellen Leitlinien eine Ernährungstherapie mit CDED in Kombination mit Trinknahrung in Betracht gezogen werden. Eine exklusive enterale Ernährung kann insbesondere bei Verengungen im Darm (Stenosen, Strikturen) erwogen werden oder wenn die Medikamente nicht vertragen oder abgelehnt werden.

FAKTENCHECK:

Die leitlinienkonforme exklusive enterale Ernährungstherapie wird von Fachgesellschaften aus mehreren Gründen empfohlen: Sie ist erstens erwiesenermaßen effektiv und sicher und wird zweitens von Kindern und Jugendlichen mit Morbus Crohn gut vertragen.

FAKTENCHECK:

Eine Ernährungstherapie unterstützt die Heilung der entzündeten Darmschleimhaut.

*European Crohn's and Colitis Organisation (ECCO), European Society for Clinical Nutrition and Metabolism (ESPEN), Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM), Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS)

EXKLUSIVE ENTERALE ERNÄHRUNGSTHERAPIE

Bei einer exklusiven enteralen Ernährungstherapie nehmen Betroffene über einen Zeitraum von 6–8 Wochen ausschließlich die verordnete Nahrung zu sich.

MODULEN[®] IBD

Für die exklusive enterale Ernährungstherapie zur Linderung der Symptome deiner Krankheit eignet sich eine spezielle Trink- und Sondennahrung, die alle wichtigen Nährstoffe in ausreichender Menge liefert. So wie **Modulen[®] IBD**.

Da jeder Mensch anders ist, kann Modulen[®] IBD flexibel an deinen individuellen Energiebedarf angepasst werden. Modulen[®] IBD wurde **speziell für die Ernährungstherapie bei Morbus Crohn** entwickelt. **Zahlreiche Studien bestätigen die Wirksamkeit, Sicherheit und Toleranz** von Modulen[®] IBD für die exklusive enterale Ernährungstherapie bei Morbus Crohn.

Modulen[®] IBD kann als alleinige Trink- und/oder Sondennahrung verwendet werden, je nach Therapieform. Es ist auch möglich, Modulen[®] IBD ergänzend und unterstützend während der medikamentösen Therapie sowie bei der normalen Ernährung einzusetzen.

Die Vorteile von **MODULEN[®] IBD**



Angenehm neutraler Geschmack



Linderung der Symptome



Gute Verträglichkeit



FAKTENCHECK:

Modulen[®] IBD kannst du dir bei gegebener Indikation von einem Arzt oder einer Ärztin verschreiben lassen. Die Kosten übernimmt dann deine gesetzliche Krankenkasse.

Du willst Abwechslung?

Kein Problem: Modulen[®] IBD kannst du als Eis, als kaltes und als warmes Getränk (nicht kochen, max. 40 °C!) zubereiten.

PARTIELLE ENTERALE ERNÄHRUNG

+ SPEZIFISCHE DIÄT CDED*



Trotz der vielen genannten Vorteile ist es manchmal nicht einfach, eine exklusive enterale Ernährungstherapie über einen so langen Zeitraum durchzuführen.

In diesem Fall besteht die Möglichkeit, deine Ernährung neben einer Trinknahrung mit zusätzlichen, ausgewählten Lebensmitteln zu erweitern. Wir haben dafür das Ernährungskonzept **ModuLife®** entwickelt.

ModuLife® beruht auf der partiellen enteralen Ernährungstherapie mit Modulen® IBD und einer spezifischen Diät – der *Crohn's Disease Exclusion Diet* (CDED).* Es lässt sich ganz einfach in deinen Alltag integrieren.

Neue Studien zeigen, dass mit der CDED in Kombination mit Modulen® IBD bei Kindern und Jugendlichen vergleichbar schnell und sicher eine symptomfreie Phase (Remission) erreicht wird wie mit einer EEN.

Darüber hinaus zeigen neue Studien, dass erwachsene Patient:innen mit mildem oder moderatem Morbus Crohn durch die ausschließliche Anwendung der CDED in Kombination mit Modulen® IBD die Remission erreichen können, ohne auf medikamentöse Behandlungen angewiesen zu sein.

*Spezielle Ernährung mit ausgewählten Lebensmitteln in Abhängigkeit von der jeweiligen Phase.



Serviovorschlag



DAS MODULife

ERNÄHRUNGSKONZEPT



Bei einer partiellen enteralen Ernährungstherapie nimmst du je nach Phase ausgewählte Lebensmittel zu dir und ergänzt diese mit Modulen® IBD.

FAKTENCHECK:

Bei einer partiellen enteralen Ernährungstherapie kombinierst du deine Ernährung mit Modulen® IBD und ausgewählten Lebensmitteln. Lass dich dazu vorab von einem Arzt, einer Ärztin oder einer Ernährungsfachkraft beraten.

FAKTENCHECK:

Die Wirksamkeit unseres ModuLife® Konzepts ist klinisch belegt.

Schritt für Schritt zu mehr Lebensqualität

Die Ernährung nach dem ModuLife® Konzept gliedert sich in drei Phasen, in denen die **Auswahl empfohlener Lebensmittel** allmählich erweitert wird.

- **Ausgeschlossen:** Lebensmittel, die sich ungünstig auf die Krankheit und deine Darmgesundheit auswirken
- **Einbezogen:** gut verträgliche Lebensmittel, die sich positiv auf die Krankheit und deine Darmgesundheit auswirken

Die Grundprinzipien von ModuLife®



Ausschluss von Lebensmitteln, die einen ungünstigen Einfluss auf die Gesundheit des Darmes und die Darmmikrobiota haben



Integration von Lebensmitteln, die die Wiederherstellung des Gleichgewichts der Darmmikrobiota fördern



Ausgewogene Ernährung zur adäquaten Nährstoffversorgung



3 Phasen mit einer Erweiterung der Lebensmittelauswahl von Phase 1 bis 3

Ergänzt durch Modulen® IBD

Phase 1: Remissionsinduktion

50% des Gesamtenergiebedarfs durch erlaubte Lebensmittel und 50% mit Modulen® IBD



Phase 2: Stabilisierung

75% des Gesamtenergiebedarfs durch erweiterte Lebensmittelauswahl und 25% mit Modulen® IBD



Phase 3: Aufrechterhaltung der Remission

75% des Gesamtenergiebedarfs durch erweiterte Lebensmittelauswahl, nun mit 1-2 vorgabefreien Tagen pro Woche und 25% mit Modulen® IBD



WIE FÜR DICH GEMACHT.



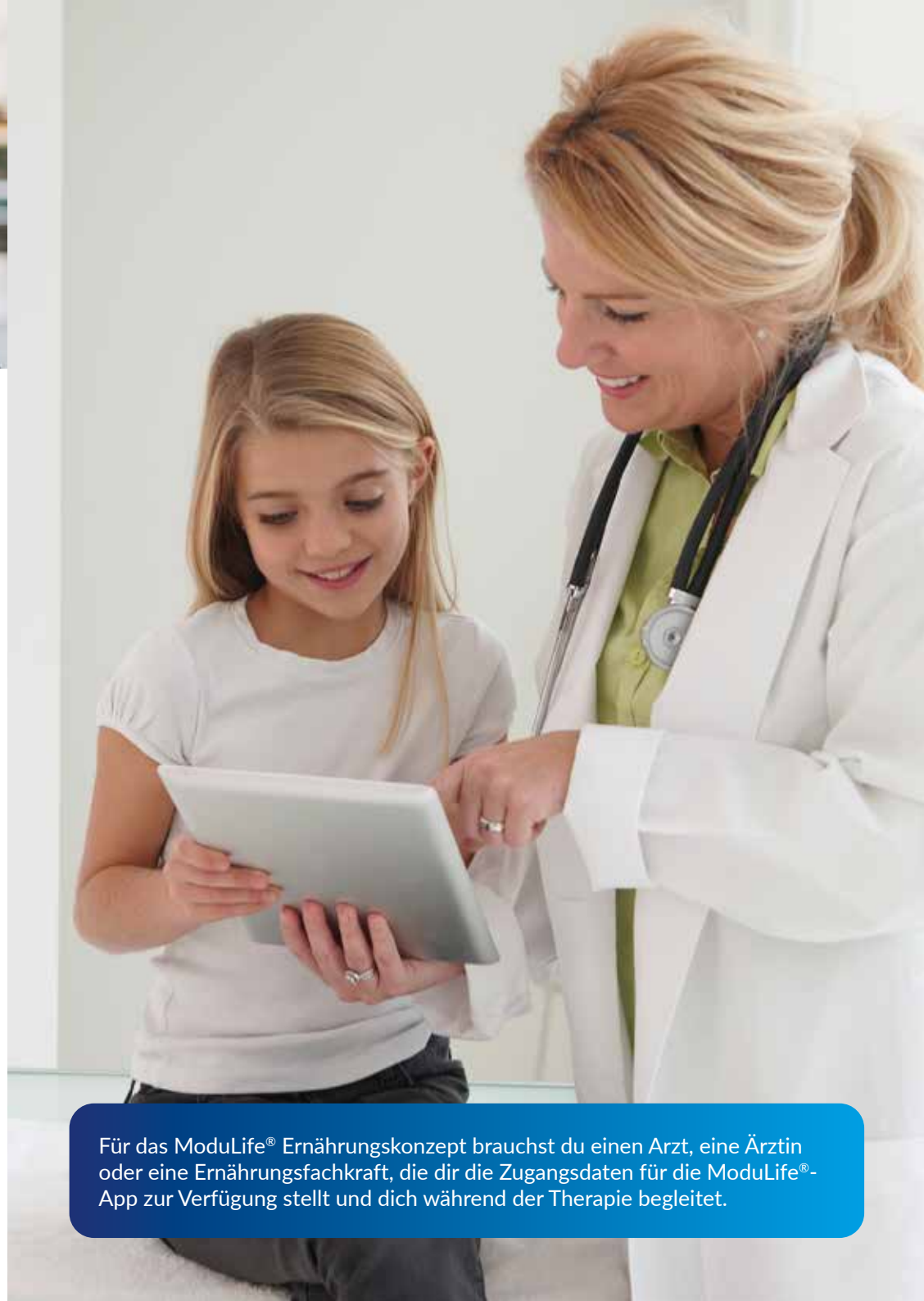
Die ModuLife® Patienten-App unterstützt dich in jeder Phase der Ernährungstherapie.

- ✓ Rund um die Uhr verfügbar
- ✓ Zugriff auf eine große Auswahl an Rezepten und Mahlzeitenplänen
- ✓ Tracking der Nahrungsaufnahme
- ✓ Videos und Artikel mit praktischen Tipps

BIST DU DABEI?

Mit einer wirksamen Ernährungstherapie kannst du schon bald ...

- deine Beschwerden vergessen
- ohne Sorge unterwegs sein
- zu spontanen Verabredungen gehen
- dein Leben wie früher genießen



Für das ModuLife® Ernährungskonzept brauchst du einen Arzt, eine Ärztin oder eine Ernährungsfachkraft, die dir die Zugangsdaten für die ModuLife®-App zur Verfügung stellt und dich während der Therapie begleitet.



FRÜHLINGS-ROLLEN

🕒 35 min.

🍴 Portionen: 3



PHASE 1

PHASE 2

PHASE 3

ZUTATEN

- 20 g frischer Koriander
- 20 g frische Minze
- 1 TL Olivenöl
- 1 Gurke, geschält
- 3 große Karotten, geschält und die Enden entfernt
- 2 Avocados
- 12 Blatt mittelgroßes bis großes Reispapier

ZUBEREITUNG

1. Blätter von der Minze entfernen. Koriander in Streifen rupfen. Olivenöl in eine kleine Schüssel geben.
2. Gurke und Karotten in streichholzdünne Streifen schneiden. Avocados halbieren, schälen und in 12 Spalten teilen.
3. Eine große flache Schale mit heißem Wasser füllen und ein sauberes Schneidebrett bereitlegen. 1 Blatt Reispapier in Wasser einweichen (ca. 1 Minute) und auf das Schneidebrett legen.
4. Reispapier in der Mitte mit Olivenöl bestreichen, ein paar Minzblätter und Korianderstreifen, 2 Avocadospalten und etwas Karotte und Gurke hinzufügen. Boden des Reispapiers über das Gemüse klappen und die Seiten nach innen falten. Alles aufrollen.
5. Diesen Vorgang wiederholen, bis alle Rollen zubereitet sind. Wasser austauschen, sobald es nicht mehr heiß ist.

NÄHRWERTANGABEN

pro Portion

BRENNWERT	kcal	410
Fett, davon	g	22
– Gesättigte Fettsäuren	g	3
Kohlenhydrate, davon	g	50
– Zucker	g	8
Ballaststoffe	g	13
Eiweiß	g	9
Salz	g	0,27

BELIEBTE MODULIFE®-REZEPTE

SPINATSALAT ALS BEILAGE



10 min.



Portionen: 1



PHASE 1

PHASE 2

PHASE 3

ZUTATEN

- 250 g frischer Spinat
- 1 mittelgroße Tomate, gehackt
- 125 g geschälte Gurken in Scheiben
- 60 g rote Zwiebel in Scheiben
- 2 EL frischer Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- Eine Prise Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Spinat, Tomate, Gurke und rote Zwiebel in einer mittelgroßen Schüssel vermengen.
2. Zitronensaft und Olivenöl darüber träufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sorgfältig vermengen.

NÄHRWERTANGABEN		pro Portion
BRENNWERT	kcal	140
Fett, davon	g	9
– Gesättigte Fettsäuren	g	1,5
Kohlenhydrate, davon	g	12
– Zucker	g	6
Ballaststoffe	g	4
Eiweiß	g	3
Salz	g	0,51

FLADENBROT



35 min.



Portionen: 6



PHASE 1

PHASE 2

PHASE 3

ZUTATEN

- 250 ml Wasser
- ½ TL Salz
- 75 g Reismehl
- 2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Wasser, Salz und 1 EL Olivenöl in einen mittelgroßen Topf geben. Bei starker Hitze zum Kochen bringen. Topf vom Herd nehmen und das Reismehl unterrühren. Teig 10–15 Minuten abkühlen lassen.
2. Teig in 6 Stücke teilen und Kugeln daraus formen. Backpapier auf eine saubere Arbeitsplatte legen, eine Teigkugel in die Mitte des Papiers und darauf ein weiteres Blatt Backpapier legen. Teig mit einem Nudelholz ausrollen, bis er 0,5 cm dick ist. Arbeitsvorgang wiederholen, bis alle Kugeln zu Fladenbroten ausgerollt sind.
3. Eine kleine Menge Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen und die Fladenbrote darin von jeder Seite 2 Minuten anbraten.

NÄHRWERTANGABEN		pro Portion
BRENNWERT	kcal	90
Fett, davon	g	3
– Gesättigte Fettsäuren	g	0
Kohlenhydrate, davon	g	13
– Zucker	g	0
Ballaststoffe	g	0
Eiweiß	g	1
Salz	g	0,51

KARTOFFEL-PUFFER

40 min. Portionen: 2



PHASE 1 PHASE 2 PHASE 3

ZUTATEN

- Rapsöl
- 2 Kartoffeln, geschält
- 1 Eiweiß von einem großen Ei
- 2 Schalotten, fein gehackt
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 230 °C vorheizen. Backblech mit etwas Rapsöl einfetten.
2. Kartoffeln grob reiben, in ein feinmaschiges Sieb geben und so viel Flüssigkeit wie möglich in eine Schüssel drücken. Etwa 10 Minuten ruhen lassen, dann die Flüssigkeit abschütten und die zurückgebliebene Kartoffelstärke aufbewahren.
3. Das Eiweiß in einer großen Schüssel schlagen, bis es steif ist. Geriebene Kartoffeln, Schalotten, Kartoffelstärke, Salz und Pfeffer vorsichtig unterheben. Mischung mithilfe eines Löffels in kleinen Portionen mit je 5 cm Abstand auf dem Backblech verteilen. Ränder behutsam flachdrücken.
4. Nach 8–10 Minuten Backzeit (sobald die Unterseiten braun sind) Kartoffelpuffer wenden und weitere 4–6 Minuten backen, bis sie in der Mitte auf beiden Seiten gebräunt sind.
5. Fertig gebackene Kartoffelpuffer aus dem Ofen nehmen, nach Wunsch belegen und weitere 10–15 Minuten bei 200 °C backen.

NÄHRWERTANGABEN	pro Portion	
BRENNWERT	kcal	240
Fett, davon	g	7
– Gesättigte Fettsäuren	g	0,5
Kohlenhydrate, davon	g	40
– Zucker	g	2
Ballaststoffe	g	3
Eiweiß	g	7
Salz	g	1,6

GEMISCHTE PAELLA

45 min. Portionen: 6



PHASE 1 PHASE 2 PHASE 3

ZUTATEN

- 300 g frische geriebene Tomate
- 260 g weißer Langkornreis (ungekocht)
- 800 ml Wasser
- 150 g Kartoffel
- 180 g Karotte
- 150 g weißer Fisch
- 150 g frische Hähnchenbrust ohne Haut
- 20 ml Olivenöl
- 5 g Knoblauch
- 0,5 g Kurkuma
- 4–5 Fäden aus natürlichem Safran
- 1 Prise Salz
- Frische Spinatblätter

ZUBEREITUNG

1. 20 ml Olivenöl in der Paella-Pfanne erhitzen und das zuvor gereinigte und kleingeschnittene Fleisch sowie den geputzten Fisch darin anbraten.
2. Die geschälten und gewürfelten Kartoffeln, Karotten und den Knoblauch in demselben Öl anbraten wie zuvor das Fleisch.
3. Die geriebene Tomate hinzugeben und umrühren, bis alles miteinander vermischt ist.
4. Wasser, Salz, Kurkuma und die Safranstränge zugeben und das Ganze zum Kochen bringen. Danach Hitze reduzieren und alles 20–25 Minuten köcheln lassen, bis die Zutaten gar sind.
5. Hitze wieder erhöhen, bis das Gericht zu kochen beginnt. Dann Reis hinzufügen und gleichmäßig zwischen den restlichen Zutaten verteilen. Hitze wieder reduzieren und alles köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig absorbiert und der Reis gar ist.
6. Nach dem Kochen mit Spinatblättern garnieren.

NÄHRWERTANGABEN	pro Portion	
BRENNWERT	kcal	270
Fett, davon	g	4,5
– Gesättigte Fettsäuren	g	1
Kohlenhydrate, davon	g	44
– Zucker	g	3
Ballaststoffe	g	2
Eiweiß	g	13
Salz	g	0,28

SOMMER- GEMÜSE- OMELETT

🕒 30 min. 🍴 Portionen: 4



PHASE 2

PHASE 3

ZUTATEN

- 2 TL Olivenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel, in Würfel geschnitten
- 225 g Zucchini, in streichholzgroße Streifen geschnitten
- 4 große Eier
- Eiweiß von 4 großen Eiern
- 2 mittelgroße Tomaten, entkernt und quer in dünne Scheiben geschnitten
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Öl in einer backofengeeigneten Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebel in die Pfanne geben und 8–10 Minuten braten, bis sie weich und glasig ist.
3. Die Temperatur auf mittlere Hitze erhöhen. Zucchini hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und 2–3 Minuten braten.
4. Eier und Eiweiß verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Mischung in die Pfanne gießen. Das gesamte Gemüse muss bedeckt sein. Tomatenscheiben darauf verteilen.
5. Alles etwa 2 Minuten auf dem Herd garen, bis die Ränder anfangen zu stocken. Dann in den Ofen geben und 16–18 Minuten backen, bis die Eier durchgegart sind.

NÄHRWERTANGABEN		pro Portion
BRENNWERT	kcal	140
Fett, davon	g	7
– Gesättigte Fettsäuren	g	2
Kohlenhydrate, davon	g	7
– Zucker	g	4
Ballaststoffe	g	2
Eiweiß	g	11
Salz	g	0,53

GNOCCHI MIT TOMATE UND BASILIKUM

🕒 60 min. 🍴 Portionen: 4



PHASE 1

PHASE 2

PHASE 3

ZUTATEN

- 600 g Kartoffeln
- 200 g Reismehl
- 1 EL Salz
- 400 g frische Tomaten
- 30 ml Olivenöl
- Ein paar Basilikumblätter

ZUBEREITUNG

1. Die ungeschälten Kartoffeln für ca. 30 bis 40 Minuten in kochendem Wasser garen. Auf Raumtemperatur abkühlen lassen, dann in den Kühlschrank stellen, bis sie vollständig abgekühlt sind.
2. Nach dem Abkühlen schälen, pürieren und ruhen lassen.
3. Das Reismehl und das Salz nach und nach in die Mischung einrühren. Sobald er glatt und gleichmäßig ist, den Teig zu kleinen Rollen formen und mit einem Messer in etwa 2 cm lange Stücke schneiden.
4. Salzwasser zum Kochen bringen und die Gnocchi darin garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.
5. Die Gnocchi mit einem Schöpflöffel oder einer Gabel entnehmen und in die Sauce (mit frischen Tomaten, Olivenöl und Basilikum) geben.

NÄHRWERTANGABEN		pro Portion
BRENNWERT	kcal	380
Fett, davon	g	8
– Gesättigte Fettsäuren	g	1
Kohlenhydrate, davon	g	71
– Zucker	g	4
Ballaststoffe	g	4
Eiweiß	g	7
Salz	g	4,5

HÜHNER- LAIBCHEN



30 min.



Portionen: 3



PHASE 1

PHASE 2

PHASE 3

ZUTATEN

- 2 frische Stücke Hühnerbrust (insgesamt ca. 450 g), in Würfel geschnitten
- ½–1 Zwiebel (je nach Geschmack), gehackt
- 1 Ei
- 1 EL Raps- oder Olivenöl
- ¼ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Hühnerfleisch, Zwiebel, Ei, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit dem Mixer zu einer krümeligen Mischung verrühren (nicht zu lange rühren).
2. Aus der Mischung mit den Händen ca. 2,5 cm große Kugeln formen und auf einen Teller legen.
3. Das Öl in einer Pfanne stark erhitzen, die Kugeln in die Pfanne geben und unter häufigem Wenden braten, bis eine Innentemperatur von 80 °C erreicht ist.

NÄHRWERTANGABEN		pro Portion
BRENNWERT	kcal	260
Fett, davon	g	10
– Gesättigte Fettsäuren	g	1,5
Kohlenhydrate, davon	g	3
– Zucker	g	1
Ballaststoffe	g	1
Eiweiß	g	36
Salz	g	0,74

HÄHNCHEN- SPIESSE



20 min.



Portionen: 1



PHASE 1

PHASE 2

PHASE 3

ZUTATEN

- 150 g frische Hähnchenbrust, gewürfelt
- 3 g Zwiebelpulver
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- ca. 11 g gehackte frische Petersilie
- Schwarzer Pfeffer
- Paprika
- Ingwer
- Kurkuma
- Kreuzkümmel
- Salz
- 30 ml Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Das Hähnchenfleisch mit allen Gewürzen und dem Olivenöl vermischen und 3–4 Stunden marinieren.
2. Nach dem Marinieren auf Schaschlikspieße aufspießen, grillen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

NÄHRWERTANGABEN		pro Portion
BRENNWERT	kcal	450
Fett, davon	g	31
– Gesättigte Fettsäuren	g	4,5
Kohlenhydrate, davon	g	5
– Zucker	g	0
Ballaststoffe	g	1
Eiweiß	g	35
Salz	g	0,94

HÄHNCHEN-SPINAT-BURGER

30 min. Portionen: 2



PHASE 1 PHASE 2 PHASE 3

ZUTATEN

- 300 g frische Hähnchenbrust ohne Haut
- 100 g roher Spinat
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Spinat waschen.
2. Spinat in einer Pfanne mit kochendem Wasser kurz garen, bis er zusammenfällt.
3. Spinat gut abtropfen lassen und zum Abkühlen beiseitestellen.
4. In der Zwischenzeit die Hähnchenbrust mit einem Messer oder im Fleischwolf fein zerkleinern.
5. Den abgekühlten Spinat fein hacken.
6. Hähnchen, Spinat und Knoblauch in einer Schüssel gründlich vermengen und daraus zwei Hamburger-Patties formen.
7. Etwas Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
8. Die Hamburger-Patties in der Pfanne von beiden Seiten gut durchbraten.

NÄHRWERTANGABEN		pro Portion
BRENNWERT	kcal	310
Fett, davon	g	17
– Gesättigte Fettsäuren	g	2,5
Kohlenhydrate, davon	g	2
– Zucker	g	0
Ballaststoffe	g	1
Eiweiß	g	35
Salz	g	0,27

HÜHNCHEN-PITA

5 min. Portionen: 1



PHASE 1 PHASE 2 PHASE 3

ZUTATEN

- 1 Fladenbrot (Rezept S. 25)
- 1 gebratene Hühnerbrust
- ½ Tomate, gehackt
- 1 Salatblatt, gehackt oder in feinen Streifen
- 1 EL frische Petersilie
- ¼ frische Zitrone

ZUBEREITUNG

1. Hühnchen, Tomate und Salat auf das Fladenbrot legen.
2. Mit Petersilie und einem Schuss frischem Zitronensaft anrichten.

NÄHRWERTANGABEN		pro Portion
BRENNWERT	kcal	310
Fett, davon	g	11
– Gesättigte Fettsäuren	g	2
Kohlenhydrate, davon	g	17
– Zucker	g	2
Ballaststoffe	g	2
Eiweiß	g	36
Salz	g	1,9

BANANEN- PFANNKUCHEN

🕒 15 min. 🍴 Portionen: 2



PHASE 1 PHASE 2 PHASE 3

ZUTATEN

- 2 sehr reife Bananen, zerdrückt
- 2 Eier
- 2 EL Reismehl
- 1 EL Zucker
- ½ TL Zimt
- Rapsöl
- 4 Erdbeeren

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten (bis auf das Rapsöl und die Erdbeeren) in einer mittelgroßen Schüssel verrühren.
2. Eine kleine Menge Rapsöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen. 60 ml des Teigs in das heiße Öl gießen und ca. 2–3 Minuten warten, bis die Unterseite des Pfannkuchens gebräunt ist oder sich Blasen auf der Oberseite bilden. Pfannkuchen wenden und 2 Minuten weiterbraten, bis die andere Seite ebenfalls gebräunt ist.
3. Arbeitsschritte wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.
4. Pfannkuchen mit Erdbeeren garnieren.

Achte beim Garnieren mit Zucker und Honig darauf, dass du die täglichen Grenzwerte einhältst.

NÄHRWERTANGABEN	pro Portion	
BRENNWERT	kcal	250
Fett, davon	g	8
– Gesättigte Fettsäuren	g	2
Kohlenhydrate, davon	g	40
– Zucker	g	19
Ballaststoffe	g	4
Eiweiß	g	8
Salz	g	0,18

ORANGEN- KUCHEN

🕒 75 min. 🍴 Portionen: 12



PHASE 1 PHASE 2 PHASE 3

ZUTATEN

- 5 Eiweiß
- ¼ TL Salz
- 150 g Zucker
- 3 Eigelbe
- Schale einer kleinen Zitrone
- 300 g Reismehl
- 240 ml frisch gepresster Orangensaft
- 100 g Rapsöl

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 °C vorheizen und eine 20 × 20 cm große Backform mit Rapsöl einfetten.
2. Eiweiß und Salz mit einem Handrührgerät und 75 g Zucker in einer mittelgroßen Schüssel schlagen, bis sich leichte Spitzen bilden.
3. Eigelbe und 75 g Zucker in einer separaten Schüssel verquirlen. 100 g Rapsöl und die Zitronenschale hinzufügen und alles verquirlen. Abwechselnd Reismehl und Orangensaft langsam unterheben (Reismehl zuerst und zuletzt). Eiweiß unter die Eigelbmischung heben.
4. Teig in die Backform geben und gleichmäßig verteilen.
5. 45 Minuten backen. Der Kuchen ist fertig, wenn ein in die Mitte gestochener Zahnstocher sauber aus dem Teig wieder herauskommt. Kuchen abkühlen lassen und in 12 Stücke schneiden.

Achte beim Verzehr süßer Speisen darauf, dass du die Höchstmenge von 3 Teelöffeln Zucker pro Tag nicht überschreitest. 1 Stück Kuchen enthält ca. 3 Teelöffel Zucker.

NÄHRWERTANGABEN	pro Portion	
BRENNWERT	kcal	250
Fett, davon	g	11
– Gesättigte Fettsäuren	g	1
Kohlenhydrate, davon	g	36
– Zucker	g	14
Ballaststoffe	g	1
Eiweiß	g	4
Salz	g	0,19

KNUSPRIGE KEKSE



60 min.



Portionen: 18

PHASE 1

PHASE 2

PHASE 3

ZUTATEN

- 100 g Rapsöl
- 100 g Zucker
- 2 Eiweiß
- 190 g Reismehl
- Schale einer halben Zitrone

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 °C vorheizen und zwei 23 × 33 cm große Backbleche mit Backpapier auslegen.
2. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermischen und den Teig zu einer großen Kugel formen.
3. Ein großes Stück Backpapier auf eine saubere Arbeitsplatte legen, den Teig in der Mitte platzieren und ein weiteres Blatt Backpapier auf den Teig legen. Teig mit einem Nudelholz zwischen dem Backpapier ausrollen, bis er 0,5 cm dick ist.
4. Mit einer mittelgroßen Form 18 Kekse ausstechen und den Teig dafür nach Bedarf erneut ausrollen. Kekse auf die Backbleche legen.
5. Kekse 10 Minuten backen und auf den Backblechen abkühlen lassen.

Achte beim Verzehr süßer Speisen darauf, dass du die Höchstmenge von 3 Teelöffeln Zucker pro Tag nicht überschreitest.
1 Keks enthält ca. 3 Teelöffel Zucker.

NÄHRWERTANGABEN		pro Portion
BRENNWERT	kcal	110
Fett, davon	g	6
– Gesättigte Fettsäuren	g	0,5
Kohlenhydrate, davon	g	13
– Zucker	g	4
Ballaststoffe	g	0
Eiweiß	g	1
Salz	g	0,01

ERDBEER- BANANEN- SMOOTHIE



5 min.



Portionen: 1

PHASE 1

PHASE 2

PHASE 3

ZUTATEN

- 250 ml zubereitetes Modulen® IBD
- Halbe Banane, frisch oder gefroren
- 2 Erdbeeren, frisch oder gefroren

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben. Alles glatt rühren.

Wenn du gefrorenes Obst verwenden willst, kaufe es frisch und friere es selbst zu Hause ein (keine Tiefkühlware!).

NÄHRWERTANGABEN		pro Portion
BRENNWERT	kcal	310
Fett, davon	g	11,5
– Gesättigte Fettsäuren	g	6,5
Kohlenhydrate, davon	g	42,5
– Zucker	g	16
Ballaststoffe	g	2,5
Eiweiß	g	10
Salz	g	0,22

BLAUBEER-BANANEN-SMOOTHIE



5 min.



Portionen: 1

PHASE 2

PHASE 3



MAHLZEITENPLAN



ZUTATEN

- 1 Banane, frisch oder gefroren
- 10 Blaubeeren
- 115 g frischer Spinat
- 250 ml zubereitetes Modulen® IBD

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben. Alles glatt rühren.

Friere die Bananenscheiben vorher ein, um eine sämigere Konsistenz zu erhalten.

NÄHRWERTANGABEN	pro Portion	
BRENNWERT	kcal	370
Fett, davon	g	12
– Gesättigte Fettsäuren	g	7
Kohlenhydrate, davon	g	57
– Zucker	g	23
Ballaststoffe	g	4
Eiweiß	g	11
Salz	g	0,28

Beispiel für einen Mahlzeitenplan für Erwachsene mit einem täglichen Energiebedarf von 2.000 kcal.

	Phase 1 – Option A	Phase 1 – Option B	Phase 2 – Option A	Phase 2 – Option B
Frühstück	Erdbeer-Bananen-Smoothie (S. 37)	Apfel-Bananen Smoothie	Sommer-Gemüse-Omelette (S. 28)	Blaubeer-Bananen-Smoothie (S. 38)
Morgensnack	250 ml Modulen® IBD	250 ml Modulen® IBD	250 ml Modulen® IBD	
Mittagessen	Hähnchenspieß mit gekochtem Reis (S. 31)	Gemischte Paella (S. 27)	Hühnerlaibchen mit Kartoffeln und Spinatsalat (S. 30)	Hähnchen-Spinat-Burger (S. 32)
Nachmittags-snack	250 ml Modulen® IBD	250 ml Modulen® IBD und knusprige Kekse (S. 36)	Orangenkuchen (S. 35)	
Abendessen	Gnocchi mit Tomate und Basilikum (S. 29)	Frühlingsrollen (S. 23) mit gekochtem Hühnerfleisch	Hühnchenpita (S. 33)	Kichererbsen-eintopf mit Reis
Abendsnack	250 ml Modulen® IBD	250 ml Modulen® IBD	250 ml Modulen® IBD	250 ml Modulen® IBD

Phase 1: 50 % des täglichen Energiebedarfs mit Modulen® IBD

Phase 2: 25 % des täglichen Energiebedarfs mit Modulen® IBD



Mehr ModuLife®-Rezepte findest du in der ModuLife®-Patientenapp.

PRAKTISCHE TIPPS FÜR DEN ALLTAG



MyModuLife.de



Zugang zur ModuLife®-Plattform erhältst du durch deinen Arzt, deine Ärztin oder eine Ernährungsfachkraft.

*Dieses Rezept ist Bestandteil des ModuLife®-Ernährungskonzepts.

Bitte verwende es nur in Absprache mit deinem Arzt, deiner Ärztin oder einer Ernährungsfachkraft.

**Die tägliche Gesamtenergiemenge sollte in Absprache mit dem Arzt oder der Ärztin festgelegt werden.

Modulen® IBD sollte möglichst direkt vor dem Verzehr frisch zubereitet werden.

Und so einfach geht's:



1 Hände gründlich waschen.



2 Frisch abgekochtes, auf Zimmertemperatur abgekühltes Trinkwasser oder kohlensäurefreies Mineralwasser in benötigter Menge in ein sauberes Gefäß gießen.



3 Gewünschte Pulvermenge mit dem in der Dose liegenden Messlöffel gemäß Dosierungsanleitung abmessen.



4 Pulver klümpchenfrei ins Wasser einrühren oder Shaker verwenden.



5 Zubereitete Nahrung sofort verzehren oder abgedeckt bei Raumtemperatur innerhalb von 4 Stunden, gekühlt innerhalb von 24 Stunden verbrauchen.



6 Vorbereitete Nahrung vor dem Verzehr gut durchschütteln oder umrühren.



Bitte achte unbedingt darauf, dass dein täglicher Flüssigkeitsbedarf durch zusätzliche, gut verträgliche Getränke gedeckt ist!

Empfohlene Dosierung**				
Zubereitungsempfehlung**	kcal/ml	Wasser (ml)	Messlöffel (g)	Zubereitete Nahrung (kcal/ml)
Normaler Energiebedarf	1,0 kcal/ml	210	6 (50 g)	250/250
		420	12 (100 g)	500/500
		850	24 (200 g)	1000/1000
		1700	48 = 1 Dose (400 g)	2000/2000
Erhöhter Energiebedarf	1,25 kcal/ml	200	7,5 (62 g)	310/250
		400	15 (125 g)	625/500
		800	30 (250 g)	1250/1000
		1600	1,25 Dosen (500 g)	2500/2000
Hoher Energiebedarf	1,5 kcal/ml	190	9 (75 g)	375/250
		380	18 (150 g)	750/500
		750	36 (300 g)	1500/1000
		1500	1,5 Dosen (600 g)	3000/2000

FAQ



? Was ist bei der CEDED zu beachten?

Grundsätzlich gilt: Die Lebensmittel sollten unverarbeitet und frisch zubereitet, reich an Proteinen und Polyphenolen sein. Wichtig ist ein Verzicht auf Trans-Fettsäuren (in oder aus verarbeiteten Lebensmitteln), unlösliche Ballaststoffe und Zusatzstoffe, insbesondere Emulgatoren und Süßungsmittel. Grundsätzlich soll bei der Ernährung alles ausgeschlossen werden, was den entzündeten Darm belasten könnte, während gleichzeitig die Versorgung des Körpers mit allen notwendigen Nährstoffen sichergestellt ist.

? Ab wann verspüre ich eine Verbesserung?

Erfahrungsgemäß – und analog der EEN (exklusive enterale Ernährungstherapie) – sollte sich innerhalb der ersten 14 Tage eine deutliche Besserung der Symptome einstellen.

? Darf Modulen® IBD mit anderen Lebensmitteln gemischt werden?

Ja, Modulen® IBD darf bei der Zubereitung vorgeschriebener und erlaubter Lebensmittel und Rezepte verwendet werden. Modulen® IBD kann auch Smoothies – aus erlaubten Früchten und Gemüsesorten – beigemischt werden. Ebenso kann es zu erlaubten kalten und warmen Müslis und Breien hinzugeben werden. Es können damit auch Kekse oder Pfannkuchen gebacken werden.

? Kann zur CEDED auch andere Trinknahrung als Modulen® IBD angewendet werden?

Wir empfehlen die einzige Trinknahrung mit studienbelegter Wirksamkeit: Modulen® IBD. Da sie ohne Aromen, Carrageen und Ballaststoffe formuliert ist (gemäß der DGEM-Leitlinien 2024), stellt Modulen® IBD Trinknahrung sicher, dass es dir nach wenigen Wochen besser geht.

? Warum gibt es Portionsbegrenzungen z. B. für bestimmtes Gemüse?

Die Begrenzung der Portionsgrößen für bestimmtes Gemüse als Beispiel ist wichtig, um einer unerwünscht hohen Zufuhr von Ballaststoffen vorzubeugen. Studien belegen den Vorteil einer geringeren Zufuhr an unlöslichen Ballaststoffen während eines Morbus-Crohn-Schubs. Lösliche Ballaststoffe hingegen fördern erwiesenermaßen ein gesundes Wachstum des Mikrobioms. Dieses Erkenntnis wird in der Gemüseauswahl von ModuLife® berücksichtigt.

? Ich ernähre mich vegetarisch. Wie sieht die Ernährung dann für mich aus?

Bei vegetarischer Ernährung ist ausreichendes Eiweiß wichtig. Nutze Modulen® IBD, füge Eiklar hinzu und ergänze in Phase 2 mit Quinoa oder Hülsenfrüchten und in Phase 3 mit Joghurt. Lass dich von deiner Ernährungsfachkraft beraten, welche weiteren Alternativen es gibt.

Bei weiteren Fragen wende dich an deine Ernährungsfachkraft, deinen Arzt oder deine Ärztin.

WORAUF WARTEST DU?

Sprich mit deinem Arzt oder deiner Ärztin und starte jetzt deine Ernährungstherapie mit Modulen® IBD und dem Ernährungskonzept ModuLife®!



- ✓ Als Trink- und Sondennahrung geeignet
- ✓ Zur ausschließlichen Ernährung geeignet
- ✓ Kaloriengehalt pro Portion flexibel anpassen
- ✓ Laktosefrei* und glutenfrei
- ✓ Verordnungsfähig** auch bei Erwachsenen

WIR SIND FÜR DICH DA:



Infotelefon:

0800 1001635 (kostenfrei)

Mo.–Do.: 9–17 Uhr; Fr.: 9–15 Uhr



E-Mail:

kontakt@nestlehealthsciencehub.de

*Laktosefrei bei normokalorischer Zubereitung = 1,0 kcal/ml (< 0,1 g Laktose/100 ml verzehrfertigem Produkt); laktosearm bei Zubereitung > 1,0 kcal/ml (z. B. 1,5 kcal/ml [0,15 g Laktose/ml verzehrfertigem Produkt]).

**DE: verordnungsfähig gemäß der Arzneimittelrichtlinie vom 18.12.2008/22.01.2009.

Modulen® IBD ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) zum Diätmanagement bei Morbus Crohn.

Wichtige Hinweise: Unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Als einzige Nahrungsquelle geeignet. Geeignet ab 5 Jahren.

Bei Verwendung als Sondennahrung: Nicht mit anderer Nahrung oder Arzneimitteln mischen. Nicht zur parenteralen Verwendung.

Nestlé Health Science (Deutschland) GmbH
Baseler Straße 46
60329 Frankfurt am Main

Nestlé Health Science
Nestlé Österreich GmbH
Wiedner Gürtel 9, A-1100 Wien

