

# Einkaufsliste bei einem akuten Schub

Während eines akuten Entzündungsschubes fällt einem häufig nichts mehr ein, worauf man jetzt noch Appetit hat. Viele Betroffene sind unsicher, was Sie in einer akuten Phase überhaupt vertragen können.

**Erlaubt ist, was gut tut. Unser Tipp: ausprobieren!**

Lassen Sie sich von unserer Einkaufsliste anregen, die wir mit Lebensmitteln bestückt haben, die in der Regel gut verträglich sind und die vielen CED Betroffenen auch während eines Schubs bekommen.

## Tipps für Ihren Einkauf

### Getränke

- ✓ Tee (z. B. Kümmel-, Anis-, Fenchel-, Kamillentee)
- ✓ Stilles Wasser
- ✓ Gemüsebrühe

### Brot

- ✓ Weißbrot
- ✓ Toast
- ✓ Zwieback
- ✓ feines Knäckebrot ohne Körner

### Brei

- ✓ Haferflockenschleim
- ✓ Hirseflockenschleim
- ✓ Reisflockenschleim

### Zucker/Salz

- ✓ Traubenzucker
- ✓ Honig
- ✓ Zucker
- ✓ Salz

### Gemüse (für Suppen oder als Gemüse)

- ✓ Kartoffeln
- ✓ Brokkoli
- ✓ Karotten

### Kohlenhydrate (Beispiele)

- ✓ Nudeln
- ✓ Reis

### Fisch (zum Kochen – Beispiele)

- ✓ Seelachs
- ✓ Scholle
- ✓ Kabeljau
- ✓ Forelle

### Fleisch und Wurst (Beispiele)

- ✓ Geflügelfleisch (zum Kochen)
- ✓ magerer Wurstaufschnitt

### Eier

- ✓ für Rührei

