

2. Auf ausreichende Nährstoffzufuhr achten

Morbus Crohn Betroffene leiden oftmals, bedingt durch starke Durchfälle, schlechte Resorption der Nährstoffe im Dünndarm oder die Wirkung von Medikamenten unter Mangelerscheinungen. Hier ist vor allem Vitamin B12 zu nennen, das im Dünndarm vom Körper aufgenommen wird. Besonders nach Operationen an diesem Darmabschnitt, kann Vitamin B12 häufig nicht mehr aufgenommen werden, und muss in regelmäßigen Abständen vom Arzt gespritzt werden. Neben einem Vitamin-B12-Mangel treten krankheitsbedingt weitere Mangelerscheinungen auf. Dazu zählen unter anderem ein Mangel an:

- Kalium, Magnesium und Zink (bei wiederkehrenden Durchfällen)
- Eisen, Zink, Albumin, Immunglobuline (während akuter Entzündungsschübe)
- Vitamin A, D, E, K (bei fettigen Stühlen)
- Folsäure (bei Einnahme von Sulfasalazin)
- Calcium, Magnesium (bei Einnahme von Kortison)

Treten nur vereinzelte Mangelerscheinungen auf, können diese über entsprechende Ergänzungspräparate unter ärztlicher Aufsicht in den Griff bekommen werden. Bei großflächigen Mangelerscheinungen jedoch, bei der mehrere dieser wichtigen Bausteine fehlen oder nur ungenügend vom Körper aufgenommen werden können, muss eine medizinische Behandlung erfolgen. Hier können Betroffene über eine parenterale Zusatzernährung mit den nötigen Nährstoffen versorgt werden. Dabei gelangen diese über einen Zugang direkt ins Blut und müssen so nicht durch den Verdauungstrakt.

