

---

Subject: Abnehmen und CED

Posted by [MC Monk](#) on Wed, 10 Dec 2008 06:13:16 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen

Ich bin neu hier und 35 Jahre alt und habe Morbus Crohn. Ich würde gerne zum Sommer hin 10-15 kg abnehmen und habe das Problem, dass mein Darm so einiges nicht verträgt, was für ein gesundes Abnehmen empfohlen wird.

Ich vertrage so gut wie kein Obst, ausser mal nen Apfel oder ein paar Erdbeeren und bis auf Broccoli und ein Hauch von Tomate auch kein Gemüse. Vollkornbrot lässt meinen Bauch rebellieren und Sport kann ich eigentlich nur machen, wenn ich es langsam angehen lasse, denn zuviel "heizt die Maschine" zusätzlich an.

Im Moment ernähre ich mich von Toast/ Brötchen, magerem Fleisch, Reis (und ich gestehe..momentan auch ab und an mal einen Lebkuchen ), Nudeln und diversen Soßen, die ich vertrage. Ich habe manchmal das Gefühl, dass ich absolut das "Falsche" und davon auch noch zuwenig esse, um wirklich abzunehmen.

Ich bin 1,78 groß und wiege derzeit 84 kg.

Hat hier jemand vielleicht Erfahrungen mit diesen Thema und kann mir eventuell ein paar Tipps geben? Wäre ein Trimmrad eventuell sinnvoll, wenn ich "dank" des Darms nicht so mobil bin?

Vielen Dank und viele Grüße,  
Moni

---