



# Eliminationsdiät bei EoE

Gezielte Einschränkung von verschiedenen Nahrungsmittelgruppen bei eosinophiler Ösophagitis



## Krankheitsbild

Die eosinophile Ösophagitis (EoE) ist eine chronisch entzündliche, immunvermittelte Erkrankung der Speiseröhre. Häufig sind dabei Männer betroffen und etwa 50–70% der meist jüngeren Patient\*innen zeigen eine allergische Veranlagung, wie zum Beispiel Heuschnupfen. Die wichtigsten Symptome der EoE sind die „Dysphagie für geformte Speisen“, „Bolusimpaktierungen“ (Steckenbleiben von Speisen, meist Fleisch) und „therapierefraktäre Retrosternalschmerzen“ (Schmerzen hinter dem Brustbein, die nicht behandelbar sind). Normalerweise finden sich in der Speiseröhre – im Gegensatz zu allen anderen Segmenten des Gastrointestinaltrakts – keine eosinophilen Granulozyten. Diese Zellen zählen zu den weissen Blutkörperchen und verbleiben bei der EoE über einen längeren Zeitraum in der Schleimhaut, was dann zu einer Entzündung und der charakteristischen Veränderung der Schleimhaut führt. Alle Granulozyten werden im Knochenmark gebildet und dann in die Blutbahn abgegeben. Wenn sie sich mit dem Farbstoff Eosin (altgriechisch „Morgenröte“) rotorange anfärben lassen, dann handelt es sich um eosinophile Granulozyten. Normalerweise haben sie Funktionen in der Immunabwehr, so steuern sie allergische Reaktionen und bekämpfen Parasiten oder Viren.

Die pathophysiologischen Mechanismen, die zur Entstehung der EoE beitragen, sind bisher nur ansatzweise bekannt. Studien zeigen aber, dass es wahrscheinlich, das Verbleiben der Granulozyten in der Speiseröhre durch Nahrungsmittelallergene getriggert wird. Unterstützt wird diese Hypothese durch das gute Ansprechen der EoE auf Eliminationsdiäten. So konnte doch sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen führt das Weglassen der 6 wichtigsten Nahrungsmittelallergene bei gut 70% der Patienten in eine Remission (vollständiges Abklingen der Entzündung & Symptome). Kuhmilch und Weizen scheinen dabei eine besonders kritische Rolle zu spielen.

Entzündung der Speiseröhre wird in den meisten Fällen durch Protein-Komponenten (Eiweisse) der sechs kritischen Nahrungsmittelgruppen ausgelöst. Es handelt sich darum wohl um eine spezielle Form einer Lebensmittelallergie. Leider existieren zurzeit noch keine zuverlässigen Tests, welche ermöglichen bei einem betroffenen Patienten die auslösenden Speisen zu identifizieren. Die einzige Möglichkeit die möglichen Allergene zu bestimmen, besteht darin die verdächtigen Speisen aus der Ernährung zu eliminieren und danach den Verlauf der Krankheit zu verfolgen. Basierend auf der aktuellen Datenlage sind die häufigsten Auslöser (Trigger): **Milchprodukte (nur tierische Milch), Weizen (Gluten bzw. alle glutenhaltigen Getreidesorten) und eher selten Eier, Nüsse, Soja und Meeresfrüchte.**

Obwohl die EoE noch eine junge Krankheit ist, besitzen wir bereits heute mehrere wirksame Therapiemöglichkeiten. Im Wesentlichen stehen drei Therapiepfiler zur Verfügung (DDD-Prinzip):

1. **D**rugs (Medikamente)
2. **D**iet (Diät)
3. **D**ilatation (Aufweitung der Speiseröhre)

Die am wenigsten invasive Therapie ist dabei das Vermeiden des Allergens und ist zugleich auch zur Zeit die einzige an der Ursache (kausale) ansetzende Therapie. Falls es gelingt die entzündungsauslösenden Lebensmittel zu identifizieren und konsequent zu vermeiden, lässt sich die EoE auch mittels Diät behandeln.



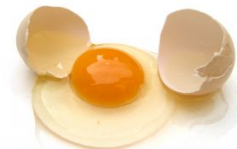
## Eliminationsdiäten (Empirical Elimination Diet)

Bei der empirischen Eliminationsdiät werden die genannten Allergene weggelassen, ohne dass die Patienten vorgängig allergologisch untersucht werden. Aufgrund von Studien wissen wir, dass Milchprodukte (Milchproteine, nicht Milchzucker), Weizen (eventuell Gluten), Eier, Nüsse, sowie seltener Soja, Fisch und Meeresfrüchte, die häufigsten Trigger der EoE sind. Werden alle diese sechs Lebensmittelkategorien weggelassen bezeichnet man die Diät als 6-FED (6-Food-Elimination Diet).

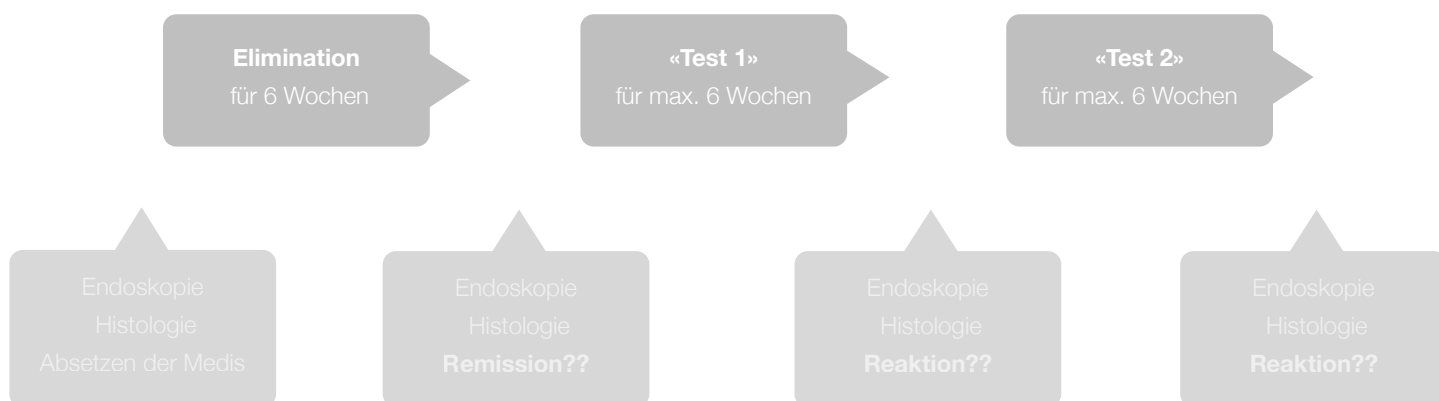
Die 6-FED ist sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen gut wirksam mit etwa 70%-ger Erfolgschance. Falls die EoE mit dieser einschneidenden Diät erfolgreich behandelt ist, wird anschliessend versucht die verschiedenen Nahrungsmittelgruppen kontrolliert wieder einzuführen. Mit diesem Step-Down-Prinzip gelingt es letztlich die Allergene zu identifizieren, sodass langfristig nur noch diese weggelassen werden.

Eine andere Möglichkeit bietet das Step-Up-Prinzip: Man lässt nur zwei Speisekategorien weg (2-FED), und wählt dabei logischerweise die am häufigsten Trigger – Milch und Weizen – aus. Studien zeigen, dass die Wirksamkeit der 1-FED und der 2-FED zwischen 20% und 50% liegen.

Mit der 2-FED lässt sich die Anzahl der Endoskopien deutlich senken. Erst bei Nichtansprechen werden dann zwei weitere Lebensmittelgruppen oder schliesslich alle 6 Lebensmittelgruppen aus dem Speiseplan eliminiert.



## Vorgehen



### **In der ersten Phase werden Weizen und alle glutenhaltigen Getreide, sowie Kuhmilch für sechs Wochen gemieden.**

Vorgängig erfolgt in Absprache mit dem behandelnden Gastroenterologen eine Endoskopie mit Histologie um die Ausgangswerte zu bestimmen. Idealerweise findet etwa drei Wochen vor Beginn der Diät ein erstes Gespräch in der Ernährungsberatung statt, um die Details der Diät zu besprechen; die Zeit bis zu Start kann dafür verwendet werden die möglichen Ersatzprodukte bereits kennen zu lernen und zu testen. Eine Woche vor Beginn der Diät findet ebenso ein Beratungsgespräch statt, um letzte Fragen und Details zu klären.

### **Nach 6 Wochen 2-FED wird mittels Endoskopie mit Histologie das Ansprechen auf die Diät kontrolliert.**

Ist die Entzündung verschwunden, kann die ersten Lebensmittelgruppe wieder eingeführt werden . Dabei ist es egal, ob es Milch oder Weizen ist – Sie bestimmen, womit Sie starten möchten.

Essen Sie in dieser Zeit täglich eine Portion des Nahrungsmittels. Sofern es zu einer deutlichen Symptomzunahme kommt, kann die Testphase frühzeitig beendet werden und die Endoskopie vorgezogen werden. Bei erneuter Entzündung wird wiederum für sechs Wochen zu strengen Elimination zurückgekehrt und bei Beschwerdefreiheit (inkl. Endoskopie mit Histologie ) wiederum dann die Test 2 gestartet.

Wird die Lebensmittelgruppe vertragen, darf sie beibehalten werden und wir starten zügig mit Test 2.

Insgesamt braucht es in der Zeit der Eliminationsdiät mindestens vier Endoskopien. Die Termine in der Ernährungsberatung finden nach Start der Eliminationsphase nach Ihren Bedürfnissen – spätestens aber alle sechs Wochen – statt.

## Nahrungsmittelauswahl für die 2-FED

Kontaminationen von «ungeeigneten Lebensmittel» oder auch Spuren sind unproblematisch!

|                                  |                   |   |
|----------------------------------|-------------------|---|
| <b>Milch &amp; Milchprodukte</b> | <b>ungeeignet</b> | <b>Kuhmilch (inkl. Ziegen- &amp; Schafmilch):<br/>Milch, Joghurt, Quark, Frischkäse, Käse, Butter und alle daraus hergestellte Produkte!<br/>inkl. Milcheiweiss, Milchprotein, Molke, Magermilchpulver (z.B. Milchpulver in Wurstwaren)</b> |
|                                  | geeignet          | pflanzliche Milch- & Milchprodukte: Reis-, Kokos- & Hafermilch z.B. von Provamel<br><br>> Kokosnussjoghurt (z.B. Alnatura Migros)<br>> vegane Käseprodukte (z.B. Reibgenuss Migros)<br>> Margarine (s. Liste)                               |

|                                      |                   |   |
|--------------------------------------|-------------------|---|
| <b>Getreide &amp; Stärkebeilagen</b> | <b>ungeeignet</b> | <b>Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste und alle daraus hergestellte Produkte<br/>inkl. Couscous, Eibly &amp; Bulgur, Weizenkleie, Emmer und andere „Urgetreide“</b>  |
|                                      | geeignet          | Hafer: als Flocken, Pops, Mehl, Porridge<br>Mais: als Polenta, Maiswaffeln, Cornflakes, Popcorn<br>Reis: alle Reissorten, Reiswaffeln, Reismudeln<br>Kartoffeln: in allen Formen, auch als Pommes Chips<br>Buchweizen, Hirse, Quinoa, Amaranth<br><br>> glutenfreie Pasta, Spätzli & Gnogghi (s. Liste), glutenfreies Brot (s. Liste), glutenfreie Müesli und mehr... |

|                |                   |   |
|----------------|-------------------|---|
| <b>Früchte</b> | <b>ungeeignet</b> | <b>Vorsicht bei Dörrobst (Mehlzugabe)</b> |
|                | geeignet          | alle Sorten                               |

|               |                   |  |
|---------------|-------------------|--|
| <b>Gemüse</b> | <b>ungeeignet</b> | <b>verarbeitetes Gemüse (z.B. mit Béchamelsauce, in Suppen...)</b> |
|               | geeignet          | alle Gemüsesorten  |

|                      |                   |   |
|----------------------|-------------------|---|
| <b>Hülsenfrüchte</b> | <b>ungeeignet</b> | -   |
|                      | geeignet          | alle geeignet; inkl. Tofu, Tempeh<br>Pasta aus roten Linsen oder Kichererbsen (Migros / Coop) |

|                        |                   |  |
|------------------------|-------------------|--|
| <b>Eiweissbeilagen</b> | <b>ungeeignet</b> | <b>Produkte mit Weizen oder Milchezugabe (Hackbraten / Wurstwaren)<br/>Seitan (reines Weizengluten)</b>  |
|                        | geeignet          | sämtliche Fleischstücke von allen Tierarten, inkl. Schinken und Trockenfleisch<br>Fisch & Meeresfrüchte<br>Eier<br><br>> aha! Kalbsbratwurst / aha! Fleischkäse (Migros)<br>> Fischstäbchen free from (Coop) |

|              |                   |               |
|--------------|-------------------|---------------|
| <b>Nüsse</b> | <b>ungeeignet</b> | -             |
|              | geeignet          | alle geeignet |

|               |                   |  |
|---------------|-------------------|--|
| <b>Süsses</b> | <b>ungeeignet</b> | <b>alle Süßspeisen mit Milch / Weizen</b>  |
|               | geeignet          | Honig, Marmelade, Gummibärli, Kaugummis, dunkle Schokolade (ohne Milchbestandteile) Frucht- & Wassereis<br><br>> glutenfreie & milchfreie Kekse und Backwaren! |

|                 |                   |  |
|-----------------|-------------------|--|
| <b>Getränke</b> | <b>ungeeignet</b> | <b>Instatgetränke, Milchmischgetränke, Proteinpulver</b>   |
|                 | geeignet          | Milchmischgetränke / Kakaogetränke mit pflanzlicher Milch<br>vegane Proteinpulver (Reis-, oder Erbsenprotein)<br>alle anderen Getränke |

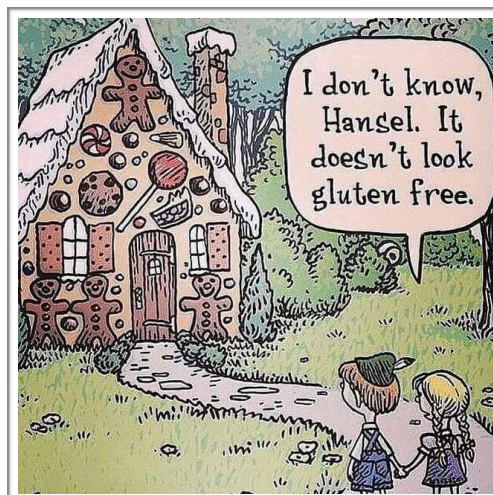
|                        |                   |  |
|------------------------|-------------------|--|
| <b>Fette &amp; Öle</b> | <b>ungeeignet</b> | <b>Butter Margarine mit Joghurtkulturen, Milcheiweiss o. Molke</b> |
|                        | geeignet          | alle   |

|   |                   |  |
|---|-------------------|--|
| <b>Diverse Lebensmittel &amp; Gewürze</b> | <b>ungeeignet</b> | <b>generell Vorsicht bei Fertigprodukten: Suppen, Bouillon, Saucen u.a. Gewürzmischungen</b>   |
|   | geeignet          | sämtliche Kräuter, Sprossen, Salz, Pfeffer, Paprika, Ingwer, Chili, und alle anderen Gewürze<br>Essig inkl. Apfelessig & Balsamico, Ketchup, glutenfreie Sojasauce<br>Hefe, Sauerteig, Backferment<br><br>> aha! Gemüsebouillon / aha! Bratensauce (Migros)<br>> Würzmischung Fleisch free from / Salatsauce french free from (Coop) |



## Tipps für die Umsetzung

- Verzichten Sie nicht nur auf Milch- und Milchprodukte und glutenhaltige Speisen, sondern lassen Sie auch alle Produkte weg, die diese Nahrungsmittel versteckt enthalten (z.B. Magermilchpulver im Kuchen).  
Überprüfen Sie zu Hause alle Fertigprodukte, Gewürze und sortieren Sie ungeeignete Produkte (vorübergehend) aus.
- Lesen Sie immer die Zutatenliste vor dem Konsum eines Lebensmittels und überprüfen Sie, ob zu eliminierende Nahrungsmittel enthalten sind. Stehen diese Nahrungsmittel unter „Zutaten“, sollten Sie auf das Produkt verzichten. Milch- und Milchprodukte als auch glutenhaltige Getreide werden dabei hervorgehoben, was die Suche danach erleichtern kann.  
**Ist auf einem Produkt nur der Hinweis «Kann Spuren von Milch, Weizen enthalten» oder «Kann Milch, Weizen enthalten», können Sie dieses Produkt verzehren.**
- Um am Anfang den Einkauf zu erleichtern, können Sie die geeigneten Produkte im Onlineshop der Grossverteiler bereits einsehen, z.B. unter [www.leshop.ch](http://www.leshop.ch) oder [www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch). Es stehen sowohl Filter für glutenfreie Produkte, als auch milchfreie Produkte zur Verfügung. Auch mit der Filterfunktion „vegan“ finden Sie viele Milchfreie Produkte.  
Wichtig: ein glutenfreies Produkt kann dennoch Milch enthalten – und umgekehrt! Bei Unsicherheiten, ob ein Lebensmittel geeignet ist, oder nicht, kontaktieren Sie bitte die Ernährungsberatung.
- In Reformhäuser oder Bio-Supermärkten finden sich oft noch zahlreiche andere geeignete Lebensmittel – es lohnt sich auch dort einmal gezielt nach Alternativen zu schauen.
- Auswärtsessen ist unter diesen Umständen schwierig. Empfehlenswert sind möglichst einfach zubereitete Speisen. z.B. Fleisch vom Grill oder gebraten ohne Sauce mit Beilage wie z.B. Trockenreis, Salzkartoffeln, Pommes Frites, ergänzt mit Gemüse und Salat (an selbstangemachter Sauce mit Öl/Essig). Verzichten Sie auf Suppe und Dessert.  
Oft sind asiatische Speisen gluten- und milchfrei! Oder lassen sich so zubereiten...
- Da je nach Vorgehen viele Nahrungsmittelgruppen weggelassen werden ist ggf. ein Multivitaminpräparat (z.B. Supradyn energy, Burgerstein CELA) sowie eine Calcium- und Vitamin D-Supplementierung zu empfehlen.  
Bei den pflanzlichen Milchalternativen lohnt es sich auf angereicherte Produkte mit Calcium zu achten.



## Getting started – Fragen zur Vorbereitung

Eine gute Planung erleichtert Ihnen die Umsetzung der 2-FED. Hier ein paar Fragen, die Ihnen bei der Vorbereitung helfen könnten:

- **Wie ersetzen Sie Weizenprodukte / glutenhaltige Lebensmittel?**  
Welches Brot essen Sie in der Zeit? Welche Pasta?  
Welche Snacks (Kekse, Cracker?) und Zwischenmahlzeiten wählen Sie anstelle der weizenhaltigen Produkten?  
Und wo und wann kaufen Sie diese Dinge ein?
- **Wie ersetzen Sie Milch, Joghurt & Milchprodukte?**  
Wollen Sie Ersatzprodukte mit pflanzlichen Milchalternativen ausprobieren?
- **Was essen Sie wenn Sie ausser Haus sind?**  
Nehmen Sie etwas von zu Hause mit? Wenn ja, wann bereiten Sie das vor?  
Wie transportieren Sie das?  
Was essen Sie in der Kantine / im Restaurant? Können Sie den Restaurant-Besuch vorbereiten?
- **Wie passen Sie Ihre Zwischenmahlzeiten (Obst, Nüsse, Gebäcke!) an?**  
Könnten Obst, Nüsse, Gemüse mit Hummus Alternativen zu Weizen- und Milchprodukten sein?
- **Was essen die Menschen, die mit Ihnen am Tisch sitzen, während der 2-FED?**  
Gibt es ein Menu? Oder bereiten Sie sich speziell etwas zu?
- **In welchen Situationen können Sie nicht steuern, was es zu essen gibt?**  
Was tun Sie dann?  
Stehen in der Zeit Einladungen oder Events an, in denen Sie die Ernährungsanpassung nicht umsetzen können?
- **Welchen glutenhaltigen und milchhaltigen Lebensmittel werden Sie besonders stark vermissen?**  
Wir helfen Ihnen geeignete Alternativen zu finden!!





## Mahlzeiten Ideen

### Frühstück

- glutenfreies Brot mit Margarine (Erdnussbutter, Mandelmus), Konfitüre oder Honig, und Ei
- Mais Cornflakes / Hirseflocken / Haferflocken / Haferpops / Quinoaaflocken mit pflanzlicher Milch und/oder Kokosjoghurt und Früchten
- selbstgemachtes Birchermüesli oder Porridge: mit Hafermilch, Früchten, Haferflocken, Nüssen und Rosinen
- Rührei oder Spiegelei mit Schinken und Tomaten, glutenfreies Brot dazu

### Zwischenmahlzeiten

- Reiswaffeln / Maiswaffeln (mit Belag?)
- Obst und Nüsse / Nussmus
- Gemüse mit Hummus zum dippen
- Süssigkeiten aus geeignetem Getreide oder Schokolade
- glutenfreie Cracker oder Chips

### Hauptmahlzeit

- Klassisches Menu mit Eiweissbeilage, Stärkebeilage, Gemüse oder Salat z.B.:  
Pouletbrüsti, Reis, gedämpfte Tomate  
Ei-Omlett, Quinoa, grüne Bohnen  
Fisch, Salzkartoffeln und Spinat  
Plätzli, Polenta, Rüebli
- Rösti mit Spiegelei und Salat
- Ofenkartoffeln, Ofengemüse und Pouletschenkel
- Pfannkuchen aus Buchweizenmehl & Hafermilch mit Gemüse und Schinken
- Frittatta aus Ei, Kartoffeln und Gemüse
- Sushi (Take Away ist meist möglich!) Sojasauce beachten!
- Fried Rice mit Ei, Tofu und Gemüse



## Lesefutter

Der Verein Schweizerische Vereinigung Eosinophile Ösophagitis ist eine Patientenorganisation, die 2018 gegründet wurde und eine hilfreiche Anlaufstelle für Betroffene sein kann. Es finden regelmässige Events statt, u.a. auch Austauschgruppen mit Ärzten und Ernährungsberatern.

<https://www.e-oe.ch/>

Blogs mit vielen Rezepten, die oft milch- und glutenfrei sind oder auch in die 6 FED passen. Teilweise wird aber Weizen / Milch verwendet!! Bitte beachten und entsprechend ersetzen!

<http://www.himbeergelb.ch/>

<https://freiknuspenn.de/>

<https://www.kochtrotz.de/>

## Quellen

Die Publikationsliste, auf welcher das vorliegende Dokument erstellt wurde, umfasst über 15 Quellen. Sie kann bei der Autorin verlangt werden.

Die Empfehlungen entsprechen dem Konsensus der EoE Austauschgruppe von Ernährungsberatern SVDE. Stand Frühjahr 2020

Die Unterlagen wurden geprüft von Manuela Zürcher, Ernährungsberaterin SVDE

letzte Aktualisierung: 6.5.2020

---

## NUTZUNGSBESCHRÄNKUNG DER UNTERLAGEN

Die vorliegenden Unterlagen sind geistiges Eigentum der Autorin und sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ausserhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme, sowie die Veröffentlichung und im Internet.

Die Veröffentlichung im Internet ist nur nach Rücksprache mit der Autorin und mit Nennung der Autorin & Food on Record® möglich.

**Es ist untersagt ausgehändigte Unterlagen an Drittpersonen weiter zu geben.** Nebst der Verletzung des Urheberrechts, sind die alleinigen Unterlagen ohne Beratungsgespräch nicht zur Ernährungstherapie geeignet. Für Folgen von selbstinduzierten Veränderungen der Ernährung bei Drittpersonen kann die Beratungsperson von Food on Record nicht belangt werden. [Auszug aus den AGB]

