

## **Ernährungsempfehlungen**

### **... bei chronischer Bauchspeicheldrüsenschwäche**

Die Bauchspeicheldrüse erfüllt zwei wichtige AUFGABEN: Sie produziert Verdauungssaft mit Verdauungsenzymen sowie die blutzuckerregulierenden Hormone Insulin und Glukagon. Der Verdauungssaft gelangt über den Ausführungsgang der Drüse in den Darm, die Hormone werden direkt ins Blut abgegeben. Verdauungsenzyme zerlegen die Nahrung in kleinste Bestandteile, damit diese vom Darm in den Körper gelangen können.

Bei der chronischen Bauchspeicheldrüsenerkrankung ist das Organ dauerhaft geschädigt, so dass weniger Verdauungssaft gebildet wird. Häufig entsteht auch ein Insulinmangel, der zu erhöhten Blutzuckerwerten führt. Eine Verringerung der Verdauungsenzyme (besonders betroffen sind die fettaufspaltenden Enzyme = Lipasen) hat verschiedene BESCHWERDEN zur Folge wie Druck- und Völlegefühl, Oberbauschmerzen, Durchfälle, breiiger Stuhl mit Fettauflagerungen. Je ausgeprägter der Enzymmangel ist, desto schlechter kann die Nahrung ausgenutzt werden. Es kommt schließlich trotz guten Appetits zu Mangelerscheinungen und Gewichtsabnahme.

Häufige Ursache für diese Erkrankung ist ein länger bestehender Alkoholmissbrauch. Sie tritt aber auch nach Operationen am Magen-Darm-Trakt und an der Bauchspeicheldrüse sowie bei der Mukoviszidose auf. Seltener sind Gallenwegserkrankungen sowie Stoffwechsel- und Hormonstörungen.

### **Nach welchen Richtlinien sollten Sie sich ernähren?**

Empfohlen wird bei der chronischen Bauchspeicheldrüsenschwäche eine "leichtverdauliche Kost". Dabei sollten Sie folgende Einzelheiten beachten:

- Vermeiden Sie unbedingt jeglichen Alkohol.
- Ernähren Sie sich ausgewogen, damit Ihr Körper genügend Nährstoffe, Vitamine und Spurenelemente erhält.
- Achten Sie auf eine ballaststoffarme, aber nicht ballaststofffreie Ernährung. Meiden Sie dabei größere Mengen von Vollkornprodukten, Salaten, Gemüse und Obst.
- Begrenzen Sie die Fettzufuhr.
- Verteilen Sie die täglichen Nahrungsfette auf 5-6 kleinere Mahlzeiten.

### **Was sollten Sie noch wissen und beachten?**

- Bei einer akuten Bauchspeicheldrüsenerkrankung, die oft mit stärksten Schmerzen einhergeht, muss das Organ geschont werden. In dieser Phase dürfen Sie weder essen noch trinken, eine künstliche Ernährung über Infusionen ist aber möglich. Nach Abklingen der akuten Beschwerden erfolgt ein langsamer Kostaufbau, der zunächst nur leicht verdauliche Kohlenhydrate (z. B. gesüßter Tee, Zwieback, Toastbrot, Haferflocken) vorsieht. Erst später dürfen Eiweiß und wenig Fett zugegeben werden.
- Lässt sich trotz Beachtung der genannten Ernährungsempfehlungen die Nährstoffversorgung nicht sicherstellen (erkennbar an Gewichtszunahme und Fettstühlen), dann müssen die fehlenden Enzyme in Form von Medikamenten ersetzt werden. Diese Therapie wird vom behandelnden Arzt festgelegt.
- In besonderen Fällen können operative Eingriffe erforderlich sein.

## Nahrungsmittelauswahl

	<b>Was ist für Sie nicht empfehlenswert?</b>	<b>Was ist für Sie empfehlenswert?</b>
<b>Fleisch- und Wurstwaren:</b>	-fettreiches Fleisch(z. B. Schweinebraten, Ente, Gans, Speck) -fettreiche Wurst(z. B. Mettwurst, Streichwurst, Salami, - geräucherte Sorten, Konserven)	-fettarmes Fleisch(z. B. Huhn, Truthahn, Hase, mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch) -fettarme Wurst (z. B. gekochter Schinken ohne Fettrand, Bierschinken, Truthahnwurst)
<b>Fischwaren:</b>	-geräucherte, fettreiche Sorten(z. B. Aal, Karpfen, Lachs, Makrele, Ölsardinen, Schalen- und Krustentiere) -Konserven	-fettarme Sorten(z. B. Forelle, Hecht, Heilbutt, Kabeljau, Rotbarsch, Scholle, Seelachs, Zander)
<b>Fette und Öle:</b>	-Schmalz, Speck, Mayonnaise, Remoulade, hocherhitzte Fette	-Margarine, Butter, Pflanzenöle, Mayonnaise auf Pflanzlicher Basis
<b>Eier:</b>	-hartgekochte Eier, fettreiche Zubereitungen	-fettarme Zubereitungen(z. B. Rührei, Spiegelei)
<b>Milch und Milchprodukte:</b>	-fettreiche Sorten(z. B. Sahne, Sahnequark, Creme fraiche, größere Mengen Vollmilch) -fettreiche Käsesorten (45 % Fettgehalt)	-fettarme Sorten(z. B. Magerquark, Magerjoghurt, kleinere Mengen von Vollmilch) -fettarme Käsesorten (45% Fettgehalt)
<b>Gemüse, Salate:</b>	-Rohkost, Hülsenfrüchte, Kohlarten einschließlich Sauerkraut, größere Mengen Salat	-sonstige Sorten(z. B. Kartoffeln, Kohlrabi, Fenchel, Lauch, Spargel, Zucchini, kleinere Mengen Salat)
<b>Kartoffeln:</b>	-Bratkartoffeln, Pommers frites	-Kartoffelpüree, Pellkartoffeln
<b>Obst:</b>	- große Mengen an frischem Obst	- alle Sorten in begrenzter Menge, sofern keine Unverträglichkeiten bestehen
<b>Getreideprodukte( Brot- und Teigwaren, Reis) :</b>	- Vollkornprodukte in größeren Mengen, frisches Brot	- sonstige Sorten(z. B. Weißbrot, Mischbrot, Roggenbrot)
<b>Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:</b>	-größere Mengen an Schokolade, Nougat, Eiscreme, Torten -frisches Hefegebäck	-sonstige Sorten in kleineren Mengen(z. B. Biskuit, Sand-, Marmorkuchen)
<b>Gewürze:</b>	-größere Mengen, exotische Sorten	- sonstige Sorten in normaler Menge
<b>Getränke:</b>	-Alkohol unbedingt meiden -kohlenstoffhaltige Getränke	-kohlenstofffreie Getränke, Tee, Fruchtsäfte, Bohnenkaffee(nach Verträglichkeit)
<b>Art der Zubereitung:</b>	-fettreich(z. B. frittieren, panieren, in Öl einlegen)	-dünsten, dämpfen, kurz braten, kochen, garen