

# Richtig essen und trinken bei chronischen Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse

Pankreatitis und Pankreasinsuffizienz



Diese Übersicht soll Sie mit wesentlichen Zusammenhängen zu Ihrer Erkrankung vertraut machen und Ihnen helfen, die eventuell auftretenden Beschwerden erheblich zu lindern. Sie werden nicht nur etwas über die Funktion der Bauchspeicheldrüse und die chronischen Erkrankungen des Organs erfahren, sondern auch die geeignete Ernährungsweise kennen lernen.

Praktische Tipps und Anregungen sollen Ihnen die Bewältigung des Alltags erleichtern.

## Zur Bedeutung der Bauchspeicheldrüse

Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) ist ein wichtiges Verdauungsorgan, welches sich im Oberbauch zwischen Magen und Wirbelsäule befindet.

Das Organ gibt einen enzymhaltigen Verdauungssaft in den Dünndarm ab, der dazu benötigt wird, unsere Hauptnährstoffe Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett zu spalten. Ein wichtiger Bestandteil des Verdauungsekretes ist auch das Bicarbonat. Es mildert die Magensäure ab und hilft so, das geeignete Milieu für den Verdauungsvorgang zu schaffen. Eine weitere Funktion ist die Bildung und Ausschüttung der Hormone Insulin und Glucagon in das Blut, welche zur Regelung des Blutzuckers gebraucht werden.

Im Falle einer akuten oder chronischen Erkrankung des Organs ist es nicht mehr voll leistungsfähig. Seine Verdauungsfunktionen müssen durch spezielle Präparate (u.a. Verdauungsenzyme) und eine angepasste Ernährungsweise unterstützt werden. Die chronische Entzündung der Bauchspeicheldrüse (Pankreatitis) geht mit einer fortschreitenden Gewebszerstörung einher und führt langfristig zu einer Pankreasinsuffizienz (Leistungsfähigkeit des Organs). Diese kann sich durch Oberbauchschmerz, bei anhaltender Erkrankung zusätzlich durch Blähungen, Durchfall, Fettstühle und Gewichtsabnahme äußern. Da die Aktivität des fettspaltenden Enzyms Lipase zuerst beeinträchtigt ist, kommt es relativ früh zur Steatorrhoe (Fettstühle). Ungespaltenes Fett kann nicht in das Blut aufgenommen werden und wird mit dem Stuhlgang ausgeschieden. Sehr fetthaltigen Stuhl kann man an einer fettig-glänzenden Oberfläche erkennen. Später lässt auch die Sekretion der Hormone Insulin und Glucagon nach. Es kann zu Störungen im Zuckerstoffwechsel kommen.



## Prinzip der Ernährungstherapie – die sieben Grundsätze

Da hauptsächlich die Fettausnutzung gestört ist, sollte die Nahrung möglichst relativ fettarm und leicht verdaulich sein. Sie sollte auch nicht zuviel Eiweiß enthalten. Eine leichte, bekömmliche Kost kann trotzdem vollwertig sein. Alkohol ist Gift für die Bauchspeicheldrüse und muss daher gemieden werden.

- § vielseitig, aber nicht zuviel
- § Fett: Nicht zuviel, aber das richtige
- § behutsam mit Ballaststoffen umgehen
- § wenig, aber hochwertiges Eiweiß
- § mindestens fünf kleine Mahlzeiten
- § „Trinken mit Köpfchen“
- § schonend und Fett sparend zubereiten



## Gewusst wie – austauschen statt verzichten

statt Salami	»	Corned Beef, magere Sülze, Geflügelwurst
statt Rohem Schinken	»	gekochten Schinken
statt Croissants	»	Rosinenbrötchen
statt Plundergebäck	»	Hefekuchen
statt Torten, Rührkuchen	»	Bisquit- oder Hefekuchen mit Obst
statt Hart- und Schnittkäse	»	Frisch- und Weichkäse, mögl. Fettreduziert
statt Butter, Margarine	»	Frischkäse, Salatblätter auf das Brot
statt Brathähnchen	»	gegarte Hähnchenbrust
statt Pommes frites	»	Ofen- oder Pellkartoffeln
statt Chips, Flips etc.	»	Salzstangen, Reiswaffeln



## Gut verträglich sind meistens...

- § zartes, junges Gemüse
- § Blattsalate
- § leichte Vollkornprodukte wie Schleime oder Breie aus Flocken oder Schrot
- § ungesüßte Fertigmüslis
- § Naturreis, Hirse, Amaranth, Quinoa, Buchweizen
- § feinkrumige Vollkornbrote, Vollkornknäckebrötchen und -Zwieback
- § feine Vollkornbackwaren
- § Teigwaren, Kartoffeln
- § Eier, Quark, magerer Fisch, Geflügel, Kalbfleisch
- § Obst, möglichst reif und säurearm, insbesondere ballaststoffarme Sorten wie Melonen und Passionsfrüchte, aber auch Bananen
- § Honig, Obstkräuter und Obstmus in kleinen Mengen
- § in kleinen Mengen kalt gepresste Öle, ungehärtetes Kokos- und Palmfett, Butter, MCT-Fett
- § Nussmus in kleinen Mengen



## Fett: Nicht zuviel, aber das richtige

Es darf nur soviel Fett gegessen werden, wie verwertet werden kann. Leider versteckt sich in vielen Lebensmitteln eine beachtliche Menge Fett. Wer ahnt schon, dass eine Portion Pommes frites bereits die Hälfte des täglichen Fettbedarfs liefert? Wir müssten 40 Kilogramm Pellkartoffeln essen, um diese Menge zu erreichen. Nebenstehend sind Beispiele für einen sinnvollen Lebensmittelaustausch aufgelistet.

Genauso wichtig wie die Begrenzung der Fettzufuhr ist die Auswahl der richtigen Fette. Sie müssen frisch, leicht verdaulich und gut bekömmlich sein. Für Salate empfehlen sich kalt gepresste Öle. Sahne und Butter sollten sparsam verwendet werden. Bei einer starken Beeinträchtigung der Fettverdauung kann ein Teil der Streich- und Kochfette durch sehr leicht verdauliche, so genannte "MCT-Fette" ersetzt werden (Reformhaus: z.B. Basis plus-Produkte). MCT-Fette bitte nach und nach in den Speiseplan einführen und nicht erhitzen!

## » Behutsam mit Ballaststoffen umgehen

Ballaststoffe sind unverdauliche Nahrungsbestandteile mit verschiedenen, gesundheitsfördernden Eigenschaften. Dies gilt für den gesunden Organismus und kann nicht uneingeschränkt auf Patienten mit Erkrankungen des Verdauungstraktes übertragen werden. Es gelangen vermehrt unverdaute Nahrungsreste in den Darm. Blähungen sind die Folge. Am besten ist es, sich an die persönliche Toleranzschwelle heranzutasten und mit leicht verträglichen Lebensmitteln zu beginnen.

Ballaststoffarme Gemüsesorten wie Gurken, geschälte Tomaten, Chicoree, Zucchini, Kohlrabi und Chinakohl können in kleinen Mengen auch roh versucht werden. Besonders zartes, junges Gemüse verursacht üblicherweise keine Beschwerden.

## » Wenig, aber hochwertiges Eiweiß

Eiweiß ist ein wichtiger Baustoff für unsere Körperzellen. Ohne Eiweiß könnte unsere Verdauung nicht funktionieren, denn die Enzyme (Katalysatoren) sind ebenfalls Eiweiße. Wir sind jedoch mit Eiweiß reichlich versorgt. Die meisten Menschen essen doppelt so viel Eiweiß wie sie benötigen. Zuviel Eiweiß belastet unter anderem die Bauchspeicheldrüse. Daher kann hier getrost gespart werden. Je wertvoller die Nahrungseiweiße sind, umso weniger benötigt man davon.

Besonders wertvoll sind zum Beispiel:

- § Kartoffel und Ei
- § Milch und Ei
- § Weizen und Ei
- § Kartoffel
- § Kuhmilch, Käse
- § Rindfleisch
- § Reis, Mais, Roggen

## » Welche Lebensmittel sind möglichst zu vermeiden?

Erfahrungsgemäß sind folgende Lebensmittel schlecht verträglich:

Vorsicht bei...

- § fettgebackenen, frittierten und gebratenen Speisen
- § gepökelten und geräucherten Fleischwaren
- § fettem Fleisch und Fisch
- § Schweineschmalz
- § Fischkonserven und -Marinaden
- § fetten oder scharfen Käsesorten
- § unreifem Obst, säurereichen Obstsäften
- § Pflaumen, Kirschen, Nüssen
- § Hülsenfrüchten, Pilzen
- § Paprika, Lauch, Zwiebeln
- § grobem Vollkornbrot, frischem Brot und ganzen Getreidekörnern
- § Süßigkeiten, Blätterteiggebäck
- § gehärteten Fetten
- § Bohnenkaffee (nicht von Reizstoffen und Koffein befreit)
- § Kohlensäurereichen Getränken und Alkohol



## Mindestens fünf kleine Mahlzeiten – den ganzen Tag essen?

Bei einer Pankreasinsuffizienz ist auch häufig aufgrund einer Störung der hormonellen Regulation die Magenentleerung beschleunigt. Große Mahlzeiten würden den Verdauungstrakt erheblich belasten, die Ausnutzung wäre zusätzlich vermindert. Häufige, kleine Mahlzeiten, gleichmäßig über den Tag verteilt, sind daher sinnvoll. Gönnen Sie sich öfter mal eine kleine Zwischenmahlzeit. Ein paar Anregungen dazu finden Sie unten. Gründliches Kauen unterstützt zusätzlich die Verdauungsleistung.



## Trinken mit Köpfchen...

Der Körper verliert täglich etwa 2 - 2,5 Liter Flüssigkeit, die ersetzt werden muss. Einen Flüssigkeitsmangel erkennt man schnell daran, dass man müde und unkonzentriert wird. Der Mund ist trocken, die Lippen werden rissig. Daher trinken Sie am besten gleichmäßig über den Tag verteilt, bevor Durstgefühl auftritt. Der Durst ist ein Zeichen dafür, dass bereits Wassermangel im Körper herrscht.

Den Durst richtig löschen mit...

- § stillem, calcium- und magnesiumreichem Mineralwasser
- § Kräutertee, Rotbuschtee, Fenchel- und Kamillentee
- § verdünnten Obstsaften (2 Teile Mineralwasser, 1 Teil Saft)
- § Gemüsesäften (mit etwas Mineralwasser verdünnt)
- § Getreidekaffee, evtl. röststoffarmem Bohnenkaffee oder schwarzem Tee in Maßen
- § Kaffee und schwarzer Tee sind als Genussmittel zu verstehen und daher nur in Maßen zu genießen.
- § Bitte verzichten Sie ganz auf Alkohol. Er entzieht nicht nur Flüssigkeit, sondern schädigt die Leber und die Bauchspeicheldrüse.



## Und nun noch ein paar Tipps...

Falls beim Verzehr von Milch und Milchprodukten Blähungen oder sogar Durchfälle auftreten sollten, liegt möglicherweise eine Milchzuckerunverträglichkeit vor. Dazu können Sie ebenfalls eine Ernährungsempfehlung anfordern. Vorsicht geboten ist bei Zuckeraustauschstoffen (Sorbit, Mannit oder Xylit). Größere Mengen an "zuckerfreien" Süßigkeiten können zu Blähungen und Durchfall führen. Auch Mehlschwitzen sowie lebende Hefe können im Einzelfall Beschwerden verursachen.



## Auf die richtige Zubereitung kommt es an

Das Ziel sollte immer sein, die Speisen möglichst gut verdaulich und nährstoffschonend zuzubereiten. Vitamine sind oft empfindlich gegenüber Hitze und Licht. Wasserlösliche Vitamine, aber auch Mineralien und Spurenelemente werden leicht durch Koch- oder Waschwasser aus dem Lebensmittel „ausgewaschen“. Sie können einen großen Teil dieser Nährstoffe erhalten, indem Sie

- § Erst kurz vor der Mahlzeit zubereiten
- § Die Lebensmittel unter fließendem Wasser waschen
- § Gemüse nicht zu fein zerkleinern
- § Gemüse nur kurz im zugedeckten Topf mit wenig Wasser garen, dass es noch einen knackigen Biss hat
- § Das Kochwasser von Gemüse weiterverwenden (außer bei Spinat)
- § Kartoffeln mit der Schale garen (Pell- oder Ofenkartoffeln)
- § Reis oder Quinoa nur mit der doppelten Menge Wasser garen, so dass Sie kein Wasser wegschütten müssen (es enthält wertvolle Mineralien)
- § Fleisch oder Fisch fettfrei dünsten oder backen, nicht braten



## Zwischenmahlzeiten...

- § Täglich eine Banane zum Ausgleich des Kaliumverlustes bei Durchfall
- § Porridge aus Haferflocken, Wasser, Rosinen und etwas Milch
- § Flockenmüsli aus Sauermilch, Banane, geriebenem Apfel, 4 EL Flocken (z.B. Hirseflocken) und etwas Honig
- § Instantflocken mit warmer Milch
- § Nussmix aus 1 EL Haselnussmus, je 1/2 Glas Aprikosensaft und stillem Wasser, etwas Vanille
- § Geriebener Apfel, mit Reisflocken bestreut und mit Reisdink übergossen
- § Pürierte Früchte der Saison, mit Biobin angedickt und mit etwas Sahne und Vanille abgeschmeckt
- § Gemüsesaft mit Instanthaferflocken,
- § Gemüsecremesuppe mit Toast