



## Informationsblatt

### Ernährungsempfehlungen bei chronischer Pankreatitis

Die Bauchspeicheldrüse erfüllt im menschlichen Organismus zwei wichtige Funktionen:

1. Sie produziert Verdauungssaft mit Verdauungsenzymen für die Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratverdauung.  
Der Verdauungssaft gelangt über den Drüsenausführungsgang in den Darm, wo die Enzyme die Nahrung in kleinste Nahrungsbestandteile aufspalten, damit sie vom Darm in den Körper aufgenommen werden können.
2. Sie produziert die Hormone Insulin und Glucagon, die für die Regulierung des Blutzuckers verantwortlich sind.  
Insulin ist verantwortlich für die Blutzuckersenkung, Glucagon ist sein Gegenspieler. Diese Hormone werden von der Bauchspeicheldrüse direkt in das Blut abgegeben.

Bei der chronischen Bauchspeicheldrüsenentzündung ist das Organ dauerhaft geschädigt, so dass weniger Verdauungssaft produziert wird. Eine Verringerung der Verdauungsenzyme, besonders betroffen sind hier die fettspaltenden Enzyme (die Lipasen), hat verschiedene Beschwerden zur Folge, wie z. B. Druck- und Völlegefühl, Oberbauchschmerzen, Durchfälle und Fettstühle.

Je ausgeprägter der Enzymmangel ist, desto schlechter kann die Nahrung verdaut werden. Es kommt trotz guten Appetits zur Gewichtsabnahme und zu Mangelerscheinungen. Häufig entwickelt sich auch ein Insulinmangel, der zu erhöhten Blutzuckerwerten führt.

#### Ursachen:

- Alkoholismus
- Steinbildung in der Bauchspeicheldrüse
- Gallenwegserkrankungen, z. B. Gallensteine
- Folge von Operationen am Magen-Darm-Trakt
- Medikamente
- vorausgegangene akute Bauchspeicheldrüsenentzündungen

#### Ernährungsempfehlungen:

Empfehlenswert ist bei der chronischen Bauchspeicheldrüsenentzündung eine leicht verdauliche Kost. Dabei sollten Sie Folgendes beachten:

- Vermeiden Sie strikt jeglichen Alkohol.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, damit Ihr Körper genügend Vitamine (besonders die fettlöslichen Vitamine A, E, D, K) und Mineralstoffe (besonders Kalzium und Eisen) erhält. Aufgrund der gestörten Fettverdauung kann es hier leicht zu einer Unterversorgung kommen.
- Nehmen Sie nicht übermäßig Fett auf, da durch die gestörte Fettverdauung eine erhöhte Blähungsneigung besteht.

- Achten Sie auf eine ballaststoffarme, aber nicht ballaststofffreie Ernährung. Große Mengen von Obst, Gemüse, Rohkost und Vollkornprodukten sollten Sie meiden.
- Ihre Energiezufuhr sollte normal bis leicht erhöht sein, dies können Sie durch Gewichtskontrollen ermitteln.
- Essen Sie täglich 5 bis 6 kleinere Mahlzeiten, das entlastet das Stoffwechselgeschehen.
- Im Stadium einer akuten Bauchspeicheldrüsenentzündung, die oft mit stärksten Schmerzen einhergeht, muss das Organ unbedingt geschont werden. In dieser Phase ist eine orale Nahrungsaufnahme meist nicht möglich. Hier erfolgt eine künstliche Ernährung über Infusionen.
- Nach Abklingen der akuten Beschwerden erfolgt ein langsamer Kostaufbau mit zunächst leicht verdaulichen Kohlenhydraten, z. B. mit Traubenzucker gesüßtem Tee, Zwieback, Toastbrot (ungetoastet) und Haferflocken. Später erfolgt eine Zugabe von Eiweiß und wenig Fett.

### Nahrungsmittelauswahl bei chronischer Pankreatitis

	Was ist für Sie empfehlenswert?	Was ist für Sie nicht empfehlenswert?
<b>Fleisch- und Wurstwaren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fettarmes Fleisch, z. B. Huhn, Truthahn, Hase, Wild, mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch</li> <li>• fettarme Wurst, z. B. gekochter Schinken ohne Fettrand, Geflügelwurst, Bierschinken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fettreiches Fleisch, z. B. Schweinebraten, Ente, Gans, Speck</li> <li>• fettreiche Wurst, z. B. Bratwurst, Mettwurst, Salami</li> <li>• geräucherte Sorten, Fleisch- und Wurstkonserven</li> </ul>
<b>Fischwaren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fettarme Sorten, z. B. Forelle, Scholle, Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs, Hecht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fettreiche Sorten, z. B. Aal, Karpfen, Lachs, Makrele, Ölsardinen, Schalen- und Krustentiere</li> <li>• geräucherte Fischprodukte</li> <li>• Konserven</li> </ul>
<b>Fett und Öle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Butter, Margarine, Pflanzenöle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schmalz, Speck, Mayonnaise, Remoulade</li> <li>• hoch erhitzte Fette</li> </ul>
<b>Eier</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fettarme Eierspeisen, z. B. weichgekochte Eier, Rührei, Spiegelei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fettreiche Eierspeisen</li> <li>• hartgekochte Eier</li> </ul>
<b>Milch und Milchprodukte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fettarme Milch, Joghurt, Quark</li> <li>• Käse bis max. 45 % F. i. T.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fettreiche Milchprodukte, z. B. Sahne, Crème fraîche, Sahnejoghurt und -quark</li> <li>• Käse mit mehr als 45 % F. i. T.</li> </ul>
<b>Gemüse, Salate</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sonstige Sorten, z. B. grüner Salat, Tomaten, Karotten, Kohlrabi, Fenchel, Sellerie, Spargel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hülsenfrüchte, Kohllarten, Sauerkraut, Zwiebeln, Gurkensalat, Rohkost</li> </ul>
<b>Kartoffeln</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gepellte Kartoffeln, Kartoffelpüree, Salzkartoffeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bratkartoffeln, Pommes frites, Kroketten</li> </ul>
<b>Obst</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alle Sorten in begrenzter Menge, sofern keine Unverträglichkeiten bestehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• große Mengen frisches Obst</li> </ul>
<b>Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sorten wie Weißbrot, Mischbrot, Roggenbrot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• frische Brotwaren</li> <li>• große Mengen Vollkornbrot</li> </ul>

<b>Zucker, Süßigkeiten, Backwaren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kleinere Mengen Kuchen, z. B. Biskuit, Sand- und Marmorkuchen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• frisches Hefegebäck</li> <li>• fettreiches Gebäck und Torten</li> <li>• große Mengen Schokolade und Eiscreme</li> </ul>
<b>Gewürze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• milde Gewürze in normaler Menge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pfeffer, Paprika, Curry, Meerrettich in größeren Mengen, stark gewürzte Speisen, exotische Gewürze</li> </ul>
<b>Getränke</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• verdünnte Fruchtsäfte, kohlenstoffarmes bzw. -freies Mineralwasser, Tee</li> <li>• Kaffee nach Verträglichkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kohlenstoffreiche Getränke</li> <li>• <b>Alkohol ist strikt zu meiden.</b></li> </ul>
<b>Art der Zubereitung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dämpfen, dünsten, grillen, kurz braten, garen im Bratschlauch und in Alufolie, garen im Römertopf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fettreich, z. B. frittieren, panieren, in Öl einlegen</li> </ul>

Wir hoffen, Ihnen einige hilfreiche Hinweise gegeben zu haben!

**Ihr Team der Ernährungsberatung des Hufeland Klinikums**