

# Ernährungsempfehlungen

## Bei exokriner Pankreasinsuffizienz

(Funktionsstörung der Bauchspeicheldrüse)

---

Die Ursachen einer exokrinen Pankreasinsuffizienz können vielfältig sein. Sie können in ständig wiederkehrenden Gallengangsentzündungen, Gallensteinen, in einem chronischen Alkoholmissbrauch oder in einer hochkalorischen, fett- und eiweißreichen Ernährung liegen. Neben rezidivierenden Oberbauchschmerzen treten Symptome wie Blähungen, Durchfall, Fettstühle und Gewichtsabnahme auf.

### Prinzip der Ernährungstherapie

Sinnvoll ist eine „Pankreasdiät“ immer dann, wenn bei einer Normalkost keine ausreichende Nährstoffaufnahme mehr möglich ist. Durch eine Pankreasdiät kann in diesen Fällen durchaus noch eine gute Nahrungsverwertung erreicht werden. Da v.a. die Fettverwertung gestört ist, muß zunächst der Fettgehalt in der Nahrung reduziert und leicht verdauliches Fett angeboten werden. Empfehlenswert ist ein sparsamer Umgang mit Butter, Sahne und anderen Milchprodukten mit einem hohen Fettgehalt.

#### Grundprinzipien der Diät

- **Leichte Vollkost (d.h. blähende und unverträgliche Lebensmittel weglassen)**
- **Ballaststoffarm (weniger als 10 Gramm Ballaststoffe am Tag)**
- **Fettmenge reduzieren**

Bei einer Pankreasinsuffizienz ist auch häufig die Magenentleerung beschleunigt. Häufige, kleine Mahlzeiten, über den Tag verteilt, sind daher sinnvoll. Auch die tägliche Aufnahme von Vitamin B 12 und der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K kann gestört sein. Eine Zufuhr über Vitaminpräparate kann daher sinnvoll sein.

- Grundsätzlich sollten mindestens 5 kleine Mahlzeiten pro Tag eingeplant werden, denn kleine Mengen sind leichter verdaulich als üppige, große Mahlzeiten. Gründliches Kauen unterstützt die Verdauungsleistung.
- Beim Garen sollte sparsam mit Fett umgegangen werden. Ideal ist das Dünsten im eigenen Saft oder mit wenig Wasser. Kurzgebratene, frittierte oder panierte Fleisch- bzw. Fischgerichte sind schwer verdaulich und daher nicht zu empfehlen.
- Bei Milchzucker und allen milchzuckerhaltigen Nahrungsmitteln ist gegebenenfalls Vorsicht geboten. Zu vermeiden sind ebenfalls Zuckeralkohole, wie Sorbit, Mannit oder Xylit, die als Zuckeraustauschstoffe in der Lebensmittelindustrie Verwendung finden. Rohrzucker kann zugeführt werden. Treten jedoch nach Genuss von rohrzuckerhaltigen Speisen Beschwerden auf, ist auch dieser zu meiden. In diesen Fällen muss der Disaccharidanteil der Nahrung durch Monosaccharide ersetzt werden (Dextrose, Fruchtzucker).

- Mehlschwitzen sowie lebende Hefe können Beschwerden verursachen.
- Auf rohes Gemüse und Körnerkost sollte vorübergehend weitgehend verzichtet werden. Gemüse sollte daher leicht angedünstet werden. Ballaststoffarme Gemüsesorten (höchstens 2,0 g Ballaststoffe pro 100 g) wie Gurken, geschälte Tomaten, Chicoree, Zucchini, Kohlrabi und Chinakohl können in kleinen Mengen auch roh versucht werden. Auch gekochtes, unzerkleinertes Getreide kann Beschwerden verursachen, denn es kann die Darmschleimhaut mechanisch schädigen.

### **Meist gut verträglich sind folgende Lebensmittel:**

- Alle Backwaren und Teigwaren, die nicht aus Vollkorn hergestellt sind
- Reis, Kartoffeln
- Honig in kleinen Mengen
- Eier, Quark, magerer Fisch, Geflügel, Kalbfleisch
- ungehärtetes Kokos- und Palmfett, Butter, Ceresfett
- Obst, soweit es beschwerdefrei vertragen wird: Ballaststoffarmes Obst (höchstens 1,5- 2,0 g Ballaststoffe pro 100 Gramm) wie Melonen, Grapefruits und Passionsfrüchte sind oft gut verträglich, ebenso wie geriebene oder gedünstete Äpfel. Empfehlenswert: Täglich eine Banane zum Ausgleich des Kaliumverlustes bei Durchfall
- Blattsalate
- Gemüse, soweit es vertragen wird (mit Ausnahme von Kohlgemüse und Hülsenfrüchten), am besten in wenig Wasser oder in der Mikrowelle gegart und schmackhaft, aber nicht zu stark gewürzt

**Hinweis:** Diese Empfehlungen gelten nur eingeschränkt für Patienten mit Stoffwechselerkrankungen, wie Diabetes mellitus, sowie für Patienten mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten und –allergien.