

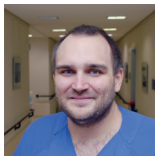
Wir sind für Sie da!



PD Dr. med. Andreas Franke
Chefarzt Medizinische Klinik II
0461 816-2513



Myriam Knieper
Itd. Oberärztin Medizinische Klinik II
0461 816-2513



Dr. med. Andreas Richter
Facharzt Medizinische Klinik II
0461 816-2513



Petra Brendecke
Klinische Ernährung
0461 816-2775



Klaus Semler
Ernährungsberater
0461 816-1983



Evi Stumpe
Krankenschwester für
Klinische Ernährung

Malteser Krankenhaus St. Franziskus-Hospital
Medizinische Klinik II
Gastroenterologie & Ernährungsmedizin
Waldstraße 17 | 24939 Flensburg
Telefon: 0461 816-2513
www.malteser-franziskus.de

© Malteser Norddeutschland gGmbH, 2022

Liebe Patientin, lieber Patient!

Für alle Patienten mit chronischer Pankreatitis droht die Gefahr im weiteren Krankheitsverlauf eine Mangelernährung und Gewichtsabnahme zu entwickeln.

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.

Zeichen einer gestörten Funktion der Bauchspeicheldrüse können sein: Oberbauchschmerzen, Durchfall, Aufgeblätsein und „Fettstühle“. In diesen Fällen kann die Funktion der Bauchspeicheldrüse durch Enzym-Bestimmung (Elastase) im Stuhl kontrolliert und ggfs. Pankreasenzyme als Kapseln eingenommen werden (Arztkontakt).

Ernährungsempfehlungen

bei chronischer Pankreatitis



Allgemeine Empfehlungen



Kein Alkohol, nicht Rauchen!



Wirkungsvolle Schmerztherapie (ggfls. Arztkontakt)



Energie- und eiweißreiche Ernährung, keine Fettreduktion



Verteilung auf 4 - 6 kleinere Mahlzeiten täglich!



Es gelten die allgemeinen Empfehlungen für gesunde Ernährung (z.B. 10 Regeln der DGE).



Bei Gewichtsverlust trotz Umsetzung dieser Empfehlungen ist ggfls. die Einnahme von hochkalorischer Zusatznahrung notwendig.



Bei Fettstühlen sollten fettlösliche Vitamine und Mineralstoffe durch einen Arzt im Blut untersucht werden und ggfls. zusätzlich eingenommen werden.

Konkrete Empfehlungen

	empfehlenswert	nicht empfehlenswert
Fleisch- und Wurstwaren	fettarmes Fleisch: z.B. Huhn, Truthahn, Hase, mageres Kalb / Schwein fettarme Wurst: z.B. gekochter Schinken, Geflügelwurst, Bierschinken	fettreiches Fleisch: z.B. Schweinebraten, Ente, Gans fettreiche Wurst: z.B. Bratwurst geräucherte Sorten Fleisch / Wurst
Fischwaren	fettarme Sorten: z.B. Forelle, Scholle, Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs, Hecht	fettreiche Sorten: z.B. Aal, Karpfen, Lachs, Makrele, Schalentiere geräucherte Fischprodukte Konserven
Fett und Öl	Butter, Margarine, Pflanzenöle	Schmalz, Mayonnaise, Remoulade
Eier	weichgekochte Eier, Rührei	fettreiche Eierspeisen hartgekochte Eier
Milch- und Milchprodukte	fettarme Milch, Joghurt, Quark, Käse max. 45 % F.i.T.	fettreiche Milchprodukte: z.B. Sahne, Crème fraîche, Sahnejoghurt
Gemüse, Salate	Grüner Salat, Tomaten ohne Haut, Karotten, Kohlrabi, Fenchel, Sellerie, Spargel, Gurken geschält und entkernt, Brokkoli	Hülsenfrüchte, Kohlarten, Sauerkraut, Zwiebeln, Paprika, Pilze
Kartoffeln	Kartoffelpüree, Salzkartoffeln	Bratkartoffeln, Pommes frites, Kroketten
Obst	Äpfel, Birnen (beides geschält), Bananen, Orangen, Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Melone, Ananas	große Mengen an Obst, Pflaumen, Johannisbeeren, Pfirsich, Aprikose, Kirsche, Weintraube
Getreideprodukte	Weißbrot, Mischbrot, Roggenbrot	frische Brotwaren, große Mengen an Vollkornbrot
Zucker	kleine Mengen Haushaltszucker, Fruchtzucker, Traubenzucker, Honig	große Mengen an Schokolade, Eiscreme
Backwaren	Marmorkuchen, Biskuitkuchen, Obstkuchen, Kekse	frisches Hefengebäck, fettreiche Torten
Gewürze	milde Gewürze: z.B. Anis, Fenchel, Kümmel, Nelken, Zimt, Muskat	Pfeffer, Paprika, Curry, stark gewürzte Speisen
Getränke	verdünnte Fruchtsäfte, Kräutertee, Kaffee nach Verträglichkeit	kohlensäurereiche Getränke Alkohol (ist strikt zu meiden!)
Art der Zubereitung	dämpfen, dünsten, grillen, kurz braten	frittieren, panieren, in Öl einlegen

Beispiel

Menüplan für einen 75 kg schweren Menschen mit chronischer Pankreatitis
> 2000 kcal, 75g Eiweiß, 60g Fett

Frühstück:

2 Scheiben Vollkornbrot, 10g Margarine, 20g Konfitüre, 30g Käse / Wurst

Zwischenmahlzeit:

150g fettarmer Joghurt, 150g Obst

Mittagessen:

250g Kartoffeln, 200g Gemüse, 130g Fisch / Fleisch, 15g Keimöl, 100g Milch, 15g Speisestärke (Sauce)

Zwischenmahlzeit:

150g Obst, 50g Brot / Brötchen, 20g Speisequark

Abendessen:

100g Brot, 15g Butter / Margarine, 30g Käse / Schinken (bevorzugt fettarm) oder 1 Hühnerei, 200g Rohkost oder Salat

