

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

