



Chronische Pankreatitis

Liebe Patientin, lieber Patient,

die Bauchspeicheldrüse ist der wichtigste Lieferant von Verdauungsenzymen. Die Leistung Ihrer Bauchspeicheldrüse ist eingeschränkt und deswegen kann es zu Verdauungsproblemen kommen.

Mit einigen Praxisempfehlungen können Sie Ihre Bauchspeicheldrüse unterstützen:

- Ernähren Sie sich nach dem Prinzip der leichten Vollkost.
- Verzichten Sie dabei auf unverträgliche und blähende Lebensmittel (z. B. Zwiebeln, Paprika, Pilze, Kohlgemüse).
- Oft wird rohes Gemüse nicht vertragen, es kann zu Beschwerden im Bereich des Magen-Darm-Traktes kommen. Deswegen verzehren Sie Gemüse lieber gekocht oder gedünstet.
- Der Körper kann bestimmte Fette schlechter verwerten, deswegen empfehlen wir Ihnen Butter oder pflanzliche Öle (z. B. Rapsöl) zu verwenden. Diese sind leicht verdaulich. Darüber hinaus wird Fett besser vertragen, wenn Sie es nach dem Garprozess hinzufügen.
- Oft kommt es zu Durchfällen aufgrund der eingeschränkten Leistung der Bauchspeicheldrüse, deswegen hier eine Liste mit stopfenden Lebensmitteln:
 - Reis, gut ausgereifte Banane, geriebener Apfel (mit Schale), geraspelte bzw. weich gekochte Möhren, lange gezogener Schwarztee (mindestens 10 Minuten ziehen lassen). Achten Sie bei Durchfällen außerdem darauf, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und bevorzugen Sie mehrere kleine Mahlzeiten.
- Verzichten Sie komplett auf Alkohol!

Falls Sie ein Enzympräparat (z. B. Kreon®) einnehmen, achten Sie unbedingt darauf, dieses im ersten Viertel der Mahlzeiten einzunehmen. Bei größeren Mahlzeiten kann die Einnahme auf die Mahlzeit verteilt werden.

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.0	01.05.2016	03.05.2018	03.05.2021	1 / 1