



Entfernung der Bauchspeicheldrüse

(totale Pankreatektomie)

Liebe Patientin, lieber Patient,

die Bauchspeicheldrüse ist eine der größten Drüsen des Körpers und produziert etwa 1,5 l Verdauungssaft täglich. Sie lässt sich anatomisch in drei Abschnitte einteilen: Kopf, Körper und Schwanz. Grundsätzlich erfüllt sie zwei lebensnotwendige Aufgaben: Sie ist wichtig für die Verdauung (exokrine Funktion) und sie steuert die Blutzuckerregulation (endokrine Funktion).

Exokrin: Produktion von Verdauungsenzymen, welche für die Spaltung der Nahrung im Körper verantwortlich sind, damit die Nahrung vom Körper aufgenommen werden kann.

Endokrin: Produktion der Hormone Insulin und Glukagon, welche für die Regulation des Blutzuckers verantwortlich sind. Ohne Insulin kann keine Energie in die einzelnen Zellen des Körpers gelangen.

Praxisempfehlungen:

- Um nach einer solchen Operation den Blutzuckerwert im Normbereich zu halten, ist es für Sie fortan wichtig und erforderlich, täglich Insulin zu spritzen.
- Die tägliche Dosis Insulin, die benötigt wird, ist erfahrungsgemäß gering, bei der Einstellung hilft Ihnen gerne die Diabetesberatung (Sprechen Sie Ihren Arzt an!).
- Günstig für den Blutzuckerlauf nach Mahlzeiten ist der Verzehr ballaststoffreicher Lebensmittel, z. B. feinvermahlene Vollkornprodukte oder Mischbrot. Im Gegensatz dazu sind Weißmehlerzeugnisse, wie helle Brötchen, Toast etc. möglichst einzuschränken.
- Verzehren Sie viele kleine (5–6) Mahlzeiten täglich.
- **Nehmen Sie eine Spätmahlzeit zu sich, um nächtliche Unterzuckerungen zu vermeiden.** Dafür eignen sich Kombinationen aus Milch und Getreideflocken und Obst oder Brot mit eiweißhaltigem Belag (Quark, Käse, gekochter Schinken usw.).
- Zu jeder Mahlzeit (auch bei Zwischenmahlzeiten) ist es unerlässlich Pankreasenzyme einzunehmen, damit die Nahrung vom Körper aufgespalten und somit aufgenommen werden kann. Die Enzyme erhalten Sie in Kapselform und müssen während der Mahlzeit eingenommen werden (Sprechen Sie Ihren Arzt an!).
Erfolgskontrolle bei richtiger Enzymeinnahme und Dosierung:
 - Stuhlfrequenz wird geringer
 - Stuhlkonsistenz wird fester
 - Stuhlfarbe wird dunkler
 - Stuhlgeruch nimmt ab
 - Blähungen werden weniger
 - Gewichtszunahme
- Die Speisen sollten leicht verdaulich sein, jedoch gibt es keine spezielle Lebensmittelauswahl. Geessen wird, was vertragen wird.
- **Kauen Sie gründlich und essen Sie langsam.**

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