Vivantes

Pankreaskopfresektion mit distaler Magenresektion

(OP n. Kausch-Wipple)

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:

→ Sie müssen zu jeder Mahlzeit Pankreasenzyme einnehmen, damit die Nahrung vom Körper aufgespalten werden kann und somit aufgenommen wird.
Die Enzyme erhalten Sie in Kapselform. Diese müssen Sie öffnen und nur das Granulat einnehmen. Die Einnahme erfolgt nach dem Sandwich-Prinzip, d. h. die Pellets werden während des Essens eingenommen. Die Pellets dürfen Sie nicht zerkauen und auch nicht über längere Zeit im Mund behalten (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

→ Verzehren Sie viele kleine (5–6) Mahlzeiten täglich.

→ Kauen Sie gründlich und essen Sie langsam.
Ein zu grober Speisebrei kann zu Unwohlsein führen und eine Fehlverdauung fördern.

→ Trinken Sie stets in kleinen Schlucken.

→ Geeignete Getränke sind Mineralwässer ohne Kohlensäure, Kräuter- oder Früchtetee und langgezogener schwarzer Tee. Die Getränke sollten nicht zu den Mahlzeiten getrunken werden, sondern ca. 15 Minuten vor und frühestens 10–20 Minuten nach dem Essen.

→ Meiden Sie blähende Lebensmittel wie Kohl, Hülsenfrüchte, Zwiebel, Lauchgewächse, Pilze und unreifes Obst.

Bildnachweis: © Gina Sanders – Fotolia.com

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie • ©Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.

Da bei einer Whipple Operation auch 2/3 des Magens entfernt werden, kann es zum Dumping-Syndrom kommen.

Der Begriff Dumping-Syndrom bezeichnet eine krankhaft beschleunigte Magenentleerung (Sturzentleerung). Je nachdem, wie schnell Beschwerden nach einer Mahlzeit auftreten, unterscheidet man zwischen dem frühen und späten Dumping-Syndrom.

Frühdumping:

Direkt im Anschluss an die Nahrungsaufnahme (15 – 30 Minuten) treten krampfartige Schmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Brechreiz, starke Müdigkeit sowie Kreislaufsymptome auf.

Maßnahmen, um die Passage des Nahrungsbreis besser zu regulieren:

- → Verzehren Sie 5 – 6 kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt.
- → Ruhen Sie sich nach dem Essen für ca. 30 Minuten aus.
- → Trinken Sie nicht zu den Mahlzeiten, sondern möglichst erst 10 – 20 Minuten nach dem Essen.
- → Vermeiden Sie „konzentrierte Lebensmittel", die viel Flüssigkeit aufnehmen wie z. B. sehr salzige Lebensmittel, Limonade und zuckerreiche Speisen.

Spätdumping:

Das Spätdumping tritt in etwa 2 – 3 Stunden nach einer Mahlzeit auf und führt zu einer Unterzuckerung, welche sich in einem niedrigen Blutdruck, Schwächegefühlt, Hunger und Schwitzen äußert.

Maßnahmen, um Unterzuckerungen vorzubeugen:

- → Die Verträglichkeit von Zuckeraustauschstoffen wie Fruchtzucker, Sorbit, Isomalt, Xylit und Mannit sollte individuell ausgetestet werden.
- → Süßstoffe (Saccharin, Cyclamat, Acesulfam K, Aspartam) sind hingegen unbedenklich.
- → Versuchen Sie keine reinen Kohlenhydrat-Mahlzeiten zu essen: Kombinieren Sie diese besser mit anderen Lebensmitteln, z. B. belegtes Brot mit Wurst oder Käse oder Fruchtquark bzw. -joghurt.
- → Meiden Sie schnell resorbierbare Kohlenhydrate wie Limonade, Zucker in Tee und Kaffee, Fruchtsäfte, Malzbier, Honig, Marmelade, Bonbons, Süßigkeiten, Weißbrot, Cornflakes, Kartoffelpüree, Kompott etc.

Direkt nach der Operation wird häufig Ihr Blutzuckerspiegel gemessen, um herauszufinden wie gut die endokrine Funktion der Bauchspeicheldrüse noch erhalten ist. Sollte diese nicht mehr ausreichend erhalten sein, kann es sein, dass Sie Insulin spritzen müssen. Bei der genauen Einstellung hilft Ihnen gerne die Diabetesberatung (Sprechen Sie Ihren Arzt an!).

Günstig für den Blutzuckerverlauf 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.

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin und Diabetologie

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie • © Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.