



# Pankreatektomie

(totale Pankreasresektion)

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. Gekaut 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 und Diabetologie**

*Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.*

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
3.0	01.05.2016	01.03.2022	01.03.2024	1 / 1