Vivantes

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 angepassten 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 erst nach dem Garprozess hinzufügen.

→ Oft kommt es zu Durchfällen aufgrund der eingeschränkten Leistung der Bauchspeicheldrüse, deswegen hier eine Liste mit stopfenden Lebensmitteln:
- Reis, Zwieback, Toast, gut ausgereifte Banane, geriebener Apfel (mit Schale), geraspelte bzw. weich gekochte Möhren, lange gezogener Schwarztee (mindestens 10 Minuten ziehen lassen) oder Brombeerblättertee.
  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 sogenannten „Sandwichprinzip" einzunehmen (d.h. nach dem 2. Bissen die 1. Kapsel, dann zur Hälfte der Mahlzeit die 2. Kapsel und ggf. zum Ende der Mahlzeit die 3. Kapsel).

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin und Diabetologie

Bildnachweis: © Gina Sanders – Fotolia.com

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.1	01.05.2016	23.11.2022	23.11.2025	1/1

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