

Blutzucker und Vitamine

Blutzucker

Insbesondere nach totaler Entfernung der Bauchspeicheldrüse muss ein individuelles Konzept zur Kontrolle des Blutzuckerspiegels erstellt werden. Dabei ist es notwendig, mehrmals täglich ein Insulinpräparat unter die Haut (subkutan) zu spritzen. Eine engmaschige Kontrolle des Blutzuckerspiegels ist dabei unerlässlich, um eine Unter- oder Überzuckerung (Hypo- bzw. Hyperglykämie) zu vermeiden. Die Einstellung des Blutzuckerspiegels ist enorm wichtig, da Unter- und Überzuckerungen kurz- wie auch langfristig zu erheblichen Gesundheitsschäden führen. Nach der Operation erhalten Sie daher gemeinsam mit Ihren Angehörigen eine intensive Schulung zu diesem Thema durch unser Diabetes-Team.

Anzeichen für Unter- oder Überzuckerung

Unterzuckerung Heißhungerattacken, Schwitzen, Zittern, Konzentrationsschwäche, Gereiztheit, innere Unruhe

Überzuckerung Durst, häufiges Wasserlassen, Bewusstseinstörung bis zum Koma, Acetongeruch in der Ausatemluft

Vitamine und Mineralstoffe

Die Vitamine A, D, E und K sind fettlöslich, ihre Aufnahme über den Darm ist daher u.a. von den Enzymen der Bauchspeicheldrüse abhängig. Sind nicht ausreichend Enzyme vorhanden, werden die Vitamine unverdaut mit dem Stuhl ausgeschieden und es kann langfristig zu Mangelerscheinungen kommen. Eine ausgewogene Ernährung und die optimale Enzymeinnahme sind daher essentiell wichtig, um einen Vitamin- und Mineralstoffmangel zu vermeiden.



Kontakt

Rhein-Maas Klinikum GmbH
Mauerfeldchen 25
52146 Würselen



Ihr Ansprechpartner

Sollten Sie noch Fragen haben oder eine individuelle Ernährungsberatung wünschen, kontaktieren Sie uns gerne jederzeit unter der unten genannten Rufnummer. Wir werden Sie gerne persönlich beraten oder mit Ihnen einen entsprechenden Termin vereinbaren.

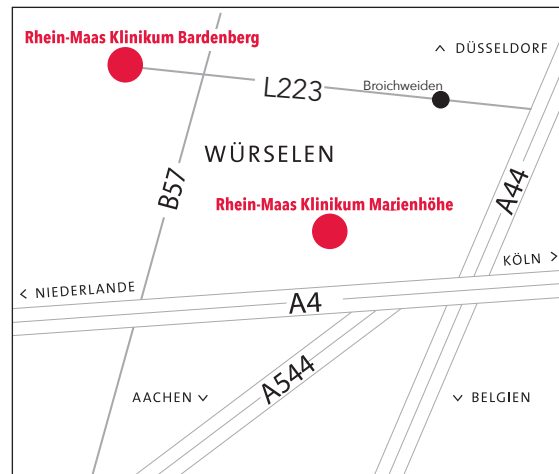
Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Minimalinvasive Chirurgie

Tel. 02405 62-3002
Fax 02405 62-3004
chirurgie@rheinmaasklinikum.de

Klinik für Innere Medizin und Gastroenterologie

Tel.: 02405 62-1321
Fax: 02405 62-1507
gastroenterologie@rheinmaasklinikum.de

www.rheinmaasklinikum.de

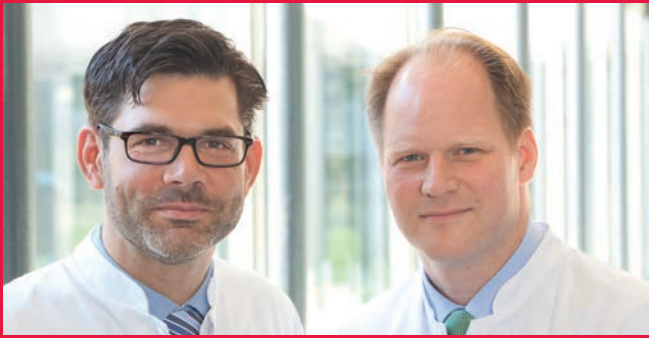


Stand August 2017, Auflage 500

Ernährungsratgeber Bauchspeicheldrüse



Fotos: shutterstock.com



Liebe Patientinnen, liebe Patienten, liebe Angehörige,

viele Erkrankungen oder Operationen der Bauchspeicheldrüse verändern die Verdauung des Betroffenen und daher letztlich auch dessen Ernährungsweise.

Die Bauchspeicheldrüse, medizinisch Pankreas genannt, hat zwei Hauptfunktionen: zum Einen werden hier über 20 Verdauungsenzyme z.B. Amylase und Lipase produziert. Diese Stoffe sind am Abbau von Fetten, Eiweißen und Zuckern (Kohlenhydraten) beteiligt, die mit der Nahrung aufgenommen werden. Zum anderen werden hier Hormone wie Insulin produziert, welches der Hauptregulator für den Blutzuckerspiegel ist.

Wurde ein Teil oder gar die komplette Bauchspeicheldrüse entfernt oder liegt eine chronische Entzündung vor, kann die Bauchspeicheldrüse die Verdauungsenzyme und Hormone z.T. selbst nicht mehr in ausreichender Menge produzieren. Daher muss eine gewisse Anpassung der Ernährungsweise erfolgen und evtl. ist zusätzlich die Einnahme von Medikamenten erforderlich, um die Funktion der Bauchspeicheldrüse zu ersetzen.

Dieser Ratgeber soll Ihnen eine Hilfestellung im Alltag geben und Sie dabei unterstützen, sich an die neue Lebenssituation anzupassen.

Mit freundlichsten Grüßen

Prof. Dr. med. K. Junge
Chefarzt der Klinik für
Allgemein-,Viszeral- und
Minimalinvasive Chirurgie

Prof. Dr. med. J. Tischendorf
Chefarzt der Klinik für
Innere Medizin
und Gastroenterologie

Allgemeine Tipps

- Essen Sie, worauf Sie Appetit haben und was Sie gut vertragen.
- Verzehren Sie häufig kleinere Mahlzeiten, z.B. 5 – 6 mal über den Tag verteilt.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und kauen Sie jeden Bissen gut.
- Trinken Sie reichlich Flüssigkeit über den Tag verteilt.
- Meiden Sie fettige, schwere Speisen (s.u.).
- Alkohol sollte nur in Maßen konsumiert werden, da er die Bauchspeicheldrüse zusätzlich belasten kann.

Nahrungsmittelübersicht

Fettige Speisen

Wurstwaren wie Leberwurst, Frühstücksspeck, Schinkenwurst, Salami, Mortadella
Käse wie Gouda, Emmentaler, Camembert mit mehr als 30% F.i.Tr.
Fleisch wie Schweinehackfleisch, Speck, Haxe
Sahne, fettige Saucen, Mayonnaise
Nüsse, Avocado
Backwaren wie Gebäck aus Plunderteig, in Fett ausgebackene Speisen wie Berliner

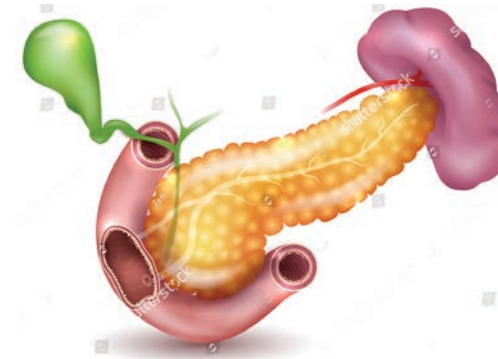
Fettarme Speisen

Fleisch wie Rinderfilet, Wildfleisch, Geflügel
Gemüse wie Möhren, Tomaten, Spinat, Gurke
Obst wie Bananen, Nektarinen, Trauben
Käse wie körniger Frischkäse, Feta, Mozzarella

Schwer verdauliche Speisen

Kohlarten wie Weißkohl, Wirsing, Sauerkraut
Zwiebeln, Lauch, Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen, unreifes Obst, Steinobst

Anatomie der Bauchspeicheldrüse



Fette und Kohlenhydrate

Nicht jeder Patient braucht eine Enzyersatztherapie. Sollte nach der Operation oder bei einer chronischen Entzündung der Körper nicht mehr genügend fettspaltende Enzyme produzieren, können unverdaute Nahrungsbestandteile sowie starke Blähungen oder auch Fettstühle auftreten. Dabei handelt es sich um helle, übelriechende Stuhlgänge, z.T. auch mit Fettauflagerungen. Um eine ausreichende Aufspaltung der Nahrung zu erreichen, müssen regelmäßig direkt zu den Mahlzeiten Verdauungsenzyme eingenommen werden.

Pankreatin (Kreon®)

Hierbei handelt es sich um eine Mischung aus Amylase, Lipase und anderen Pankreasenzymen, die aus Schweinebauchspeicheldrüsen gewonnen und schließlich in Form von Kapseln oder Granulat angeboten wird.

- Kapseln ungeöffnet und unzerkaut während jeder Mahlzeit mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen.
- Lieber eine zu große Menge als zu wenig einnehmen, Überschüssiges scheidet der Körper ohne Schaden wieder aus.
- Pro 1g Nahrungsfett sollten 2000 Einheiten Pankreatin eingenommen werden.
- Entsprechende Dosierungsratgeber können Sie bei Bedarf gerne von uns erhalten.

MCT-Fette (= mittelkettige Triglyceride)

Spezielle mittelkettige Fettsäuren sind leichter verdaulich als gewöhnliche Nahrungsfette und können direkt vom Körper aufgenommen werden. Die Ernährung kann daher bei anhaltenden Verdauungsproblemen trotz Enzymeinnahme langsam und schrittweise auf diese Fette umgestellt werden, z.B. durch Einsatz von MCT-Margarine oder MCT-Ölen, welche im Reformhaus erhältlich sind.