

## Ernährungsempfehlungen bei akuter und chronischer Bauchspeicheldrüsenentzündung (Pankreatitis)

Lieber Patient, aufgrund der Entzündung kann Ihre Bauchspeicheldrüse ihre Funktion nur eingeschränkt erfüllen.

Mit einer angepassten Ernährung können Sie helfen Ihr Organ zu entlasten:

### **1. Akute Pankreatitis**

Nach einigen Tagen der Nahrungskarenz werden Ihnen zunächst Tee und Zwieback, manchmal noch Haferschleim (Haferflocken in Wasser gekocht) angeboten. Vertragen Sie diese Lebensmittel gut, wird häufig recht schnell der weitere Kostaufbau empfohlen und es gelten für Sie die unten aufgeführten Regeln unter Punkt 2.

### **2. Nach Abklingen der akuten Pankreatitis und bei chronischer Pankreatitis**

Nun dürfen Sie essen, was Ihnen bekommt. Aus unseren zahlreichen Gesprächen mit Betroffenen haben wir im Folgenden unsere Erfahrungen und die Empfehlungen der Fachgesellschaften zusammengefasst.

Die **Gemüse-** und **Obstauswahl** werden größer, Sie können auch rohes Obst und Gemüse essen, soweit Sie es vertragen. Schwer verdauliche Gemüsesorten, wie z.B. Zwiebelgemüse und verschiedene Kohllarten können schwer verträglich für Sie sein. Ebenso verhält es sich mit getrockneten Hülsenfrüchten, insbesondere getrockneten Erbsen und Bohnen. Linsen sind hingegen leichter verdaulich. Obst und Gemüsesäfte sind allgemein leicht verträglich.

Außerdem können Sie inzwischen eine freie **Brotauswahl** treffen, manchmal werden grobes Vollkornbrot und sehr frisches Brot nicht gut vertragen. Getreideflocken und Müslimischungen werden meist gut vertragen.

Achten Sie auf versteckte Fette in **Wurst** und **Käse**. Bevorzugen Sie Sorten (z.B. Geflügelwurst, Schinken und Bratenaufschnitt ohne Fettrand, Corned Beef oder Aspikwurst), die von Natur aus nicht sehr fettreich sind.

Als **Streichfett** können Sie Butter oder eine gute Pflanzenmargarine (am besten mit omega-3-Fettsäuren oder Olivenölmargarine) und als **Zubereitungsfett**

Rapsöl, Olivenöl und Walnussöl verwenden. Alle in Frage kommenden Fette liefern etwa gleich viel Fett und Energie und sie sollten sie wegen der eventuell eingeschränkten Fettverdauung sparsam einsetzen. Messen sie Fette für die Zubereitung mit einem Löffel ab und verwenden sie Streichfette nur sehr dünn. Spezielle Streich- und Zubereitungsfette (MCT-Fette) benötigen sie nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt, wenn er eine weitgehende Störung der Fettverdauung vermutet und sie z.B. unter ständigen Diarrhöen leiden.

Wählen sie bei **Milch** und **Milchprodukten** eher die Produkte mit einem normalen Fettgehalt von 1,5 % - 3,5 % Fett aus. Sehr fettreiche Milchprodukte werden auch im Allgemeinen nicht empfohlen.

Bei der Auswahl von **Fleisch**, **Geflügel** oder **Fisch** empfehlen wir eher die fettarmen Sorten, z.B. beim Schweinefleisch ein Stück vom Lumper statt Nackenfleisch, mageres Rindfleisch, evtl. auch als Hackfleisch und kein Schweinemett, Puten- oder Hühnerfleisch. Fettarme Fischarten sind z.B. Seelachs und Rotbarsch. Fettreiche Fischarten sind Hering, Makrele, Lachs, Thunfisch, Heilbutt und Aal. Bis auf den Aal enthalten diese Fischarten aber die guten omega-3-Fettsäuren. Bei ausreichend guter Verträglichkeit sollten sie also 1-2 x / Woche ruhig ein kleines Stück dieser Fischarten essen. Achten sie bei diesen Nahrungsmitteln auf eine fettarme Zubereitung.

Als Beilagen können sie frei wählen zwischen **Kartoffeln**, **Reis**, **Nudeln** und **anderen beilagen**, z.B. **Couscous** und **Polenta**. Insbesondere Kartoffelprodukte können allerdings auch sehr fettreich und damit schwer verdaulich sein, z.B. Bratkartoffeln, Pommes Frites, Kartoffelsalat und Kartoffelpuffer oder Rösti.

Als **Getränke** eignen sich Kaffee, Tee, Mineralwasser, Obst- und Gemüsesäfte, insbesondere als Schorle. Vermeiden sie auch hier wie allgemein empfohlen, was sie nicht vertragen. **Alkohol** ist allerdings von dieser Regel ausgeschlossen. Sie sollten Alkohol in jeder Form unbedingt meiden, da er ihre Bauchspeicheldrüse direkt stark belastet.

Wir hoffen, dass wir ihnen mit diesen Informationen einige Fragen bezüglich der Ernährung beantworten konnten und wünschen ihnen weiterhin gute Besserung.

Sollten sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder kontaktieren unser Ernährungsberatungsteam.

gez. ihr Ernährungsberatungsteam