

Hinweise zur Ernährung bei Pankreasinsuffizienz **(Bauchspeicheldrüseninsuffizienz)**

- hierunter versteht man eine Störung der exokrinen Funktion der Bauchspeicheldrüse, d.h. Sie ist nicht in der Lage genügend Verdauungsenzyme zu produzieren

Allgemeines

Exokrine Funktion der Bauchspeicheldrüse:

- das Produkt der exokrinen Funktion ist der Verdauungssaft
- täglich werden etwa zwei Liter Pankreassaft in den Zwölffingerdarm abgegeben
- der alkalische Pankreassaft enthält u. a. Bikarbonat, Chlorid, Natrium, Kalium und Kalzium
- hauptsächliche Funktionsträger sind die Bauchspeicheldrüsenenzyme (Amylase, Lipase, Proteasen) die der Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratverdauung dienen, die bei gesunder Funktion in Abhängigkeit von der Menge und Zusammensetzung der Nahrung abgegeben wird
- der Verdauungssaft gelangt über einen Ausführungsgang in den Dünndarm

Störung der exokrinen Funktion der Bauchspeicheldrüse:

- ist die exokrine Funktion der Bauchspeicheldrüse gestört kommt es zu mangelhafter Verdauung der aufgenommenen Nahrung, dies kann zu Beschwerden wie Völlegefühl, Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Oberbauchschmerzen, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen und Stuhlunregelmäßigkeiten (z. □ Fettstuhl) führen
- weitere Folgen sind Gewichtsverlust und verschiedene Formen von Mangelernährung
- die Erkrankung verläuft schubweise

Ernährung

- absoluter Alkoholverzicht
- fettarme Ernährung
 - Aufnahme von hochwertigen Fetten wie pflanzliche Öle, Nüsse,
 - evtl. Verwendung von MCT Fetten, da diese vom Körper ohne vorherige Verdauung aufgenommen werden können
- hohe Zufuhr von fettlöslichen Vitaminen A, D, E, K (über Vitaminpräparate möglich)
- nehmen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich
 - empfohlen sind 6-8 Mahlzeiten pro Tag
- wenig Ballaststoffe (die individuelle Verträglichkeit muss getestet werden, z. Bsp. durch führen eines Ernährungsprotokolls)

Behandlung

- Einnahme von Medikamenten zum Ersatz der Bauchspeicheldrüsenenzyme (z. Bsp. Kreon, Cotazym, Panzytrat)
- die Einnahme der Medikamente erfolgt unzerkaut während der Nahrungsaufnahme
- die einzunehmende Dosis wird individuell vom behandelnden Arzt festgelegt (Abhängig von den Beschwerden und dem Körpergewicht)

