

Kost bei exokriner Pankreasinsuffizienz

(Funktionsstörung der Bauchspeicheldrüse)

Die Ursachen einer exokrinen Pankreasinsuffizienz können vielfältig sein. Sie können in ständig wiederkehrenden Gallengangsentzündungen, Gallensteinen, in einem chronischen Alkoholmissbrauch oder in einer hochkalorischen, fett- und eiweißreichen Ernährung liegen. Neben rezidivierenden Oberbauchschmerzen treten Symptome wie Blähungen, Durchfall, Fettstühle und Gewichtsabnahme auf.

Prinzip der Ernährungstherapie

Sinnvoll ist eine „Pankreasdiät“ immer dann, wenn bei einer Normalkost keine ausreichende Nährstoffaufnahme mehr möglich ist. Durch eine Pankreasdiät kann in diesen Fällen durchaus noch eine gute Nahrungsverwertung erreicht werden. Da v.a. die Fettverwertung gestört ist, muss zunächst der Fettgehalt in der Nahrung reduziert und leicht verdauliches Fett angeboten werden. Liegt eine schwere Fettverdauungsstörung mit hohen Fettausscheidungen im Stuhl vor, sollte ein Austausch der Streich- und Kochfette (sichtbare Fette) durch leicht verdauliche MCT-Fette vorgenommen werden. Diese Spezialfette können auch bei unzureichender Gallen- und Bauchspeicheldrüsenfunktion komplett aufgenommen (resorbiert) und aufgeschlossen werden. Sie sind entweder im Reformhaus (Basis plus) oder per Versand (Ceres-Produkte) direkt beim Hersteller erhältlich:

**Union Deutsche Lebensmittelwerke GmbH
Dammtorwall 15
20355 Hamburg**

Die Mindestbestellmenge beträgt 4 Becher Margarine à 250 Gramm.

Um Nebenwirkungen (Bauchschmerzen, Durchfall, Erbrechen, Kopfschmerzen) zu vermeiden, sollten MCT-Fette einschleichend in den Speiseplan eingeführt werden; beginnend mit 10-20 Gramm pro Tag mit einer täglichen Steigerung um 10-20 Gramm auf etwa 50-70 Gramm MCT-Margarine und 20-30 Gramm MCT-Öl pro Tag, jeweils gleichmäßig über den Tag verteilt. Dabei müssen Lebensmittel mit einem hohen Anteil an versteckten Fetten gemieden werden (fette Fleisch-, Käse- und Wurstsorten, Sahne, fette Süßspeisen und Backwaren). MCT-Fette sind hitzeempfindlich und können daher nicht zum Kochen und Braten verwendet werden. Man kann sie jedoch den warmen Gerichten direkt vor ihrem Verzehr zusetzen. Die MCT-haltigen Speisen sollten weder lange warmgehalten noch ein zweites Mal aufgewärmt werden, da ansonsten ein bitterer Nachgeschmack entstehen kann.

Grundprinzipien der Diät

- **Leichte Vollkost (d.h. blähende und unverträgliche Lebensmittel weglassen)**
- **Ballaststoffarm (weniger als 10 Gramm Ballaststoffe am Tag)**
- **Fettmenge reduzieren**

Bei einer Pankreasinsuffizienz ist auch häufig die Magenentleerung beschleunigt. Häufige, kleine Mahlzeiten, über den Tag verteilt, sind daher sinnvoll. Auch die tägliche Aufnahme von Vitamin B

12 und der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K kann gestört sein. Eine Zufuhr über Vitaminpräparate kann daher sinnvoll sein.

- Grundsätzlich sollten mindestens **5 kleine Mahlzeiten pro Tag** eingeplant werden, denn kleine Mengen sind leichter verdaulich als üppige, große Mahlzeiten. **Gründliches Kauen** unterstützt die Verdauungsleistung.
- Beim Garen sollte **sparsam mit Fett** umgegangen werden. Ideal ist das Dünsten im eigenen Saft oder mit wenig Wasser. Kurzgebratene, frittierte oder panierte Fleisch bzw. Fischgerichte sind schwer verdaulich und daher nicht zu empfehlen.
- Bei Milchzucker und allen **milchzuckerhaltigen Nahrungsmitteln** ist gegebenenfalls Vorsicht geboten. Zu vermeiden sind ebenfalls Zuckeralkohole, wie Sorbit, Mannit oder Xylit, die als Zuckeraustauschstoffe in der Lebensmittelindustrie Verwendung finden. **Rohrzucker** kann zugeführt werden. Treten jedoch nach Genuss von rohrzuckerhaltigen Speisen Beschwerden auf, ist auch dieser zu meiden. In diesen Fällen muss der Disaccharidanteil der Nahrung durch **Monosaccharide** ersetzt werden (Dextrose, Fruchtzucker).
- Mehlschwitzen sowie lebende Hefe können Beschwerden verursachen.
- Auf **rohes Gemüse** und **Körnerkost** sollte vorübergehend weitgehend verzichtet werden. Gemüse sollte daher leicht angedünstet werden. Ballaststoffarme Gemüsesorten (höchstens 2.0 g Ballaststoffe pro 100 g) wie Gurken, geschälte Tomaten, Chicoree, Zucchini, Kohlrabi und Chinakohl können in kleinen Mengen auch roh versucht werden. Auch gekochtes, unzerkleinertes Getreide kann Beschwerden verursachen, denn es kann die Darmschleimhaut mechanisch schädigen.

Meist gut verträglich sind folgende Lebensmittel:

- Alle Backwaren und Teigwaren, die nicht aus Vollkorn hergestellt sind.
- Reis, Kartoffeln
- Honig in kleinen Mengen
- Eier, Quark, magerer Fisch, Geflügel, Kalbfleisch
- ungehärtetes Kokos- und Palmfett, Butter, Ceresfett
- Obst, soweit es beschwerdefrei vertragen wird: Ballaststoffarmes Obst (höchstens 1.5- 2.0 g Ballaststoffe pro 100 Gramm) wie Melonen, Grapefruits und Passionsfrüchte sind oft gut verträglich, ebenso wie geriebene oder gedünstete Äpfel. Empfehlenswert: Täglich eine Banane zum Ausgleich des Kaliumverlustes bei Durchfall
- Blattsalate
- Gemüse, soweit es vertragen wird (mit Ausnahme von Kohlgemüse und Hülsenfrüchten), am besten in wenig Wasser oder in der Mikrowelle gegart und schmackhaft, aber nicht zu stark gewürzt