

Tipps für gesundes Essen und Trinken bei Bauchspeicheldrüsenschwäche

Die Bauchspeicheldrüse hat zwei wichtige Aufgaben. Erstens stellt sie Verdauungssaft mit Enzymen her. Zweitens produziert sie Hormone wie Insulin und Glukagon, die den Blutzucker regulieren. Der Verdauungssaft gelangt in den Darm und die Hormone ins Blut. Die Verdauungsenzyme zerlegen die Nahrung in kleine Bestandteile, die der Körper aufnehmen kann.

Bei einer chronischen Entzündung der Bauchspeicheldrüse ist das Organ dauerhaft geschädigt. Es wird weniger Verdauungssaft produziert und oft auch weniger Insulin, was zu hohem Blutzucker führt. Wenn weniger Enzyme (besonders Lipasen, die Fett zerlegen) vorhanden sind, kommt es zu Beschwerden wie Druck- und Völlegefühl, Oberbauchschmerzen, Durchfall und breiigem Stuhl mit Fett. Je weniger Enzyme, desto schlechter kann die Nahrung verwertet werden, was zu Mangelerscheinungen und Gewichtsverlust führt, auch wenn man gut isst.

Die häufigste **Ursache** für diese Krankheit ist Alkoholmissbrauch. Sie kann aber auch nach Operationen im Magen-Darm-Bereich oder der Bauchspeicheldrüse sowie bei Mukoviszidose auftreten. Seltener sind Gallenwegserkrankungen sowie Stoffwechsel- und Hormonstörungen.

Ernährungstipps bei chronischer Schwäche der Bauchspeicheldrüse:

- Vermeiden Sie Alkohol.
- Ernähren Sie sich ausgewogen für genügend Nährstoffe, Vitamine und Spurenelemente.
- Essen Sie ballaststoffarm, aber nicht ballaststofffrei. Meiden Sie große Mengen Vollkornprodukte, Salate, Gemüse und Obst.
- Begrenzen Sie die Fettzufuhr.
- Essen Sie 5-6 kleinere Mahlzeiten am Tag.

Weitere Hinweise:

- Bei akuter Bauchspeicheldrüsenentzündung, die oft sehr schmerzhaft ist, muss das Organ geschont werden. In dieser Phase dürfen Sie nicht essen oder trinken. Künstliche Ernährung per Infusion ist möglich. Nach Abklingen der Beschwerden erfolgt ein langsamer Kostaufbau mit leicht verdaulichen Kohlenhydraten wie gesüßtem Tee, Zwieback, Toastbrot und Haferflocken. Eiweiß und wenig Fett kommen erst später hinzu.
- Wenn trotz Einhaltung der Ernährungsempfehlungen die Nährstoffversorgung nicht ausreicht (erkennbar an Gewichtsverlust und Fettstühlen), müssen fehlende Enzyme als Medikamente ersetzt werden. Diese Therapie wird vom Arzt festgelegt.

In besonderen Fällen können Operationen notwendig sein.

Beispiele für Essen und Trinken

Schlechte Fleisch- und Wurstwaren:

- fettreiches Fleisch (z. B. Schweinebraten, Ente, Gans, Speck)
- fettreiche Wurst (z. B. Mettwurst, Streichwurst, Salami, geräucherte Sorten)
- Konserven

Gute Fleisch- und Wurstwaren:

- fettarmes Fleisch (z. B. Huhn, Truthahn, Hase, mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch)
 - fettarme Wurst (z. B. gekochter Schinken ohne Fettrand, Bierschinken, Truthahnwurst)
-

Schlechter Fisch:

- geräucherte, fettreiche Sorten (z. B. Aal, Karpfen, Lachs, Makrele, Ölsardinen, Schalen- und Krustentiere)
- Konserven

Guter Fisch:

- fettarme Sorten (z. B. Forelle, Hecht, Heilbutt, Kabeljau, Rotbarsch, Scholle, Seelachs, Zander)
-

Schlechte Fette und Öle:

- Schmalz, Speck, Mayonnaise, Remoulade, hocherhitzte Fette

Gute Fette und Öle:

- Margarine, Butter, Pflanzenöle, Mayonnaise auf pflanzlicher Basis
-

Schlechte Eierspeisen:

- hartgekochte Eier, fettreiche Zubereitungen

Gute Eierspeisen:

- fettarme Zubereitungen (z. B. Rührei, Spiegelei)
-

Schlechte Milch und Milchprodukte:

- fettreiche Sorten (z. B. Sahne, Sahnequark, Creme fraiche, größere Mengen Vollmilch)
- fettreiche Käsesorten (> 45 % Fettgehalt)

Gute Milch und Milchprodukte:

- fettarme Sorten (z. B. Magerquark, Magerjoghurt, kleinere Mengen von Vollmilch)
 - fettarme Käsesorten (bis 45 % Fettgehalt)
-

Schlechte Gemüse und Salate:

- Rohkost, Hülsenfrüchte, Kohlarten einschließlich Sauerkraut, größere Mengen Salat

Gute Gemüse und Salate:

- sonstige Sorten (z. B. Karotten, Kohlrabi, Fenchel, Lauch, Spargel, Zucchini, kleinere Mengen Salat)
-

Schlechte Kartoffeln:

- Bratkartoffeln, Pommes frites

Gute Kartoffeln:

- Kartoffelpüree,
 - gepellte Kartoffeln
-

Schlechte Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis):

- Vollkornprodukte in größeren Mengen, frisches Brot

Gute Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis):

- sonstige Sorten (z. B. Weißbrot, Mischbrot, Roggenbrot)
-

Schlechte Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:

- größere Mengen an Schokolade, Nougat, Eiscreme, Torten
- frisches Hefengebäck

Gute Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:

- sonstige Sorten in kleineren Mengen (z. B. Biskuit, Sand-, Marmorkuchen)
-

Schlechte Gewürze:

- größere Mengen, exotische Sorten

Gute Gewürze:

- sonstige Sorten in normaler Menge
-

Schlechte Getränke:

- Alkohol unbedingt meiden
- kohlenstoffhaltige Getränke

Gute Getränke:

- kohlenstofffreie Getränke, Tee, Fruchtsäfte, Bohnenkaffee (nach Verträglichkeit),
-

Schlechtes Obst:

- große Mengen an frischem Obst

Gutes Obst:

- alle Sorten in begrenzter Menge, sofern keine Unverträglichkeiten bestehen
-

Schlechte Art der Zubereitung:

- fettreich (z. B. frittieren, panieren, in Öl einlegen)

Gute Art der Zubereitung:

- dünsten, dämpfen, kurz braten, kochen, garen