

Ernährung bei Erkrankung der Bauchspeicheldrüse (Pankreatitis)



Bei einer Pankreatitis handelt es sich um eine entzündliche Erkrankung der Bauchspeicheldrüse. Man unterscheidet zwischen einer akuten und einer chronischen Pankreatitis. Ziel der Behandlung ist zunächst eine Ruhigstellung des Organs. Zu Beginn der Behandlung sollte auf eine reguläre Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr verzichtet werden.

Der Kostaufbau erfolgt in mehreren Stufen:

Stufe 1: Nahrungskarenz, keine orale Nährstoff- und Flüssigkeitszufuhr.

Stufe 2: Kleine Mengen ungesüßter Tee und parenterale Ernährung.

Stufe 3: Gesüßter Tee und parenterale Ernährung.

Stufe 4: Reine Kohlenhydratkost.

Leichtverdauliche Kohlenhydrate ohne Zugabe von fett- und eiweißhaltigen Lebensmitteln. Weißbrot, Knäckebrot, Marmelade, Honig, Kartoffeln, Nudeln oder Reis ohne Fett zubereitet, leichtverdauliche Gemüse wie Spinat, Zucchini, Karotten, Sellerie, Schwarzwurzel oder Spargel, Suppen ohne Fett zubereitet, Kompott, säurearme Säfte (evtl. verdünnen).

Stufe 5: Kohlenhydrat-Eiweiß-Kost: weitgehend fettfrei, Zugabe von fettarmen, eiweißhaltigen Nahrungsmitteln, z. B. Magerquark, fettarmer Käse (bis 30 % Fett i. Tr.), fettarme Wurst (Geflügelwurst, gekochter Schinken ohne Fettrand, Sülze), Geflügel, Fisch, fettarmes Fleisch.

Stufe 6: Kohlenhydrat-Eiweiß-Kost mit steigender Fettzufuhr.

Anfangs sollte die tägliche Fettzufuhr 30 g nicht überschreiten.

Dies teilt sich auf in je 10 g verstecktes Fett (in Lebensmitteln bereits enthalten):

10 g Koch- und Bratfett und 10 g Streichfett.

Danach erfolgt eine langsame Steigerung zu einer leichten Vollkost.

Dabei gilt: „Erlaubt ist, was bekommt“.

6 – 8 kleine Mahlzeiten sind empfehlenswert.

Auf Alkohol sollte vollständig verzichtet werden.

Ernährungsberatung

Hegau-Bodensee-Klinikum Singen

Virchowstr. 10, 78224 Singen

Tel: +49 (0) 77 31/89-0



Gesundheitsverbund **HBH-Kliniken**
Nah bei Ihnen