



Bekömmlich genießen – leichte Vollkost bei Pankreasinsuffizienz

Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) trägt durch ihr enzymhaltiges Sekret zur Verdauung von Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten bei. Unmittelbar nach einer Mahlzeit speist sie ihr Sekret in den oberen Dünndarm ein, damit dort der Verdauungsprozess fortgesetzt werden kann. Lässt die Sekretproduktion im Laufe des Lebens oder aufgrund einer Erkrankung nach, geht die Verdauungsleistung zurück. Unverdaute bzw. unvollständig abgebaute Nahrungsbestandteile gelangen in tiefere Darmabschnitte und stehen nun den Darmbakterien als Nahrung zur Verfügung. Die Mikroorganismen verstoffwechseln die Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate unter Gasbildung, was wir als Blähungen oder Bauchschmerzen wahrgenommen wird. Unverdautes Fett kann sogar direkt weiter in den Dickdarm transportiert werden und zu fettigen Durchfällen führen. Um das geschwächte Verdauungssystem zu unterstützen, können Pankreasenzyme in Tablettenform zugeführt werden. Zur Schonung und Gewährleistung einer guten Nahrungsverwertung empfiehlt sich eine gut verdauliche, **leichte Vollkost**.

Leichte Vollkost – was bekommt, ist erlaubt

Diese Kostform ist bei voller Nährstoffversorgung so konzipiert, dass sie keine Beschwerden verursacht.

Die Devise lautet: Es ist alles erlaubt, was vertragen wird.

Viele Lebensmittel und Speisen werden allein durch eine schonende Zubereitungsweise verträglicher, da sie dann leichter verdaulich sind. Auch andere Einflussfaktoren wie u. a. die Portionsgröße, Temperatur der Speisen und Getränke sowie Konsistenz spielen eine große Rolle.

Einige Tipps:

- Essen Sie **kleinere Portionen**, dafür öfter am Tag (ca. 6-7 kleine Mahlzeiten), dann verweilt die Nahrung nicht so lange im Magen.
- Mittlere Temperaturen werden gut toleriert. Daher genießen Sie Ihre Speisen und Getränke lieber nicht zu heiß oder zu kalt.
- Sollten Sie zu Bauchschmerzen neigen, greifen Sie ruhig mal zu einer pürierten Suppe oder Kartoffelpüree mit Gemüsesoße. Sie sind verträglicher als feste Nahrung oder klare Suppen mit Einlagen.
- Fette Speisen sind schwer verdaulich. Bereiten Sie daher Ihre Gerichte **schonend und fettarm** zu. Dies geht z. B. durch Garen in Folie, Dünsten oder Dampfgaren. Ungünstig sind panierte, frittierte und fettreich überbackene Speisen.
- Verwenden Sie sparsam hochwertige Öle (native Öle für Salate, raffinierte Öle zum Kochen/Braten)
- Sollten Sie Rohkost nicht vertragen, dann blanchieren Sie Ihr Lieblingsgemüse. Dann ist es besser verwertbar.
- Sie brauchen nicht auf Vollkornprodukte zu verzichten, wenn Sie feinkrumige Varianten auswählen. Vollkornnudeln, zarte Flocken oder Grahambrot sind z. B. gut geeignet.
- Sollten Sie außerdem unter Sodbrennen bzw. Reflux (Aufstoßen mit Rückfluss des Speisebreis aus dem Magen) leiden, sind nicht nur kleine Mahlzeiten angebracht, sondern auch ein sparsamer Umgang mit reizenden, säurefördernden Zutaten (z. B. Kaffee, scharfe Gewürze, frisches Sauerteigbrot, sehr dunkel gegrillte/gebackene Speisen, sehr süße Speisen und Getränke). Hier lohnt es sich, auszuprobieren, was vertragen wird.
- Bevorzugen Sie **proteinreiche**, fettarme Lebensmittel (z. B. Frischkäse, Kochschinken, mageren Fisch)
- „Strecken“ Sie fettreiche Lebensmittel, die pur nicht verträglich wären, mit fettarmen Komponenten, z. B. mit Magerquark oder Joghurt.
- Genießen Sie in Ruhe und ohne Zeitdruck die Mahlzeit und lassen Sie sich nicht durch Fernsehen oder eine Lektüre ablenken. So **kauen Sie gut durch** und entlasten die Verdauungsorgane.

In der Tabelle sind die Lebensmittel und Speisen gegenübergestellt, die erfahrungsgemäß vertragen bzw. eher nicht gut toleriert werden. Dennoch lohnt es sich, selbst zu testen, welche Lebensmittel auf dem Speisezettel aufgenommen werden können. Oft wird mehr vertragen als angenommen. Die **hervorgehobenen Lebensmittel** fördern besonders gut das Wachstum schleimhautschützender Bakterien im Darm. So kann der Heilungsprozess einer evtl. angegriffenen Darmschleimhaut gefördert werden. Da diese Obst-, Gemüse- und Getreidesorten bestimmte Kohlenhydrate enthalten, die den wünschenswerten Bakterien als Nahrung dienen, kann ein Verzehr in größeren Mengen zunächst Blähungen hervorrufen. Daher empfiehlt es sich, versuchsweise mit kleinen und gut durchgaren Portionen zu beginnen.

Verträgliche und häufig unverträgliche Lebensmittel in der leichten Vollkost

	Meist verträglich	Meist unverträglich
Milch und Milchprodukte	fettarme Milch, fettarme Sauer Milchprodukte, z. B. Joghurt mit 1.5 % Fett, milder Käse bis 30 oder 45 % Fett i. Tr. (Schnitt-, Weich-, Frischkäse)	Vollmilch und ihre gesäuerten Produkte, Sahne, Rahm, pikante und fette Käsesorten über 45 % Fett i. Tr. (reifer Camembert, Gorgonzola, Roquefort u. a.)
Fleisch	mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch, Wild, Geflügel	fettiges, geräuchertes oder stark angebratenes Fleisch Gans, Ente, fette Geflügelhaut
Wurst	milde, fettarme Sorten: Geflügelwurst, Bierschinken, Corned Beef, kalter Braten, magerer, milder Schinken	fettreiche oder geräucherte Wurst- und Fleischwaren
Suppen, Soßen	fettarme Brühen, Suppen, Soßen	fettreiche Brühen, Suppen, Soßen
Fisch	Süß- und Salzwasserfisch (frisch oder tiefgekühlt), eingelegte Fischwaren ohne Öl	Fettfisch, Räucherfisch, fettreiche Fischkonserven
Eier	weichgekochte Eier, fettarme, weiche Eierspeisen	hartgekochte Eier, Eierspeisen mit viel Fett oder Mayonnaise
Brot und Getreide	feines Vollkornbrot, altbackenes Brot Gerste*, Dinkel (gut durchgegart als Beilage oder Salatgrundlage)	grobes Vollkornbrot, frisches Brot, unvollständig ausgebackene Brotsorten
Backwaren	Biskuit, Rühr- oder Hefekuchen, Quark-Öl-Teig, Obstkuchen (ohne Creme oder Sahne), Baiser, Kekse	frischer Hefekuchen, fettreiche Backwaren, Fettgebackenes, Blätterteig,
Nährmittel	Reis, Nudeln, Grieß, Mehle, Stärkemehle, Getreideflocken	keine Einschränkung bekannt

	Meist verträglich	Meist unverträglich
Kartoffeln	fettfrei oder -arm zubereitet: Dampf-, Pellkartoffeln, Kartoffelschnee, -brei, -klöße, Folienkartoffeln	gebratene oder frittierte Kartoffeln und Gerichte, Kartoffelsalat mit Mayonnaise und Speck
Gemüse	Karotten, Fenchel, junger Kohlrabi, grüner Salat, Zucchini und alle Sorten, die nicht rechts aufgeführt sind, sowie folgende Sorten: Chicoree, Spargel, Radicchio, Endivien, Rote Bete, Broccoli, Okraschoten, Schwarzwurzeln, Zucker-erbsen, Kürbisgewächse, Knoblauch	schwerverdauliche, blähende Sorten: Grün-, Rot-, Weiß- und Rosenkohl, Sauerkraut, Wirsing, Lauch, Zwiebeln, Pilze, Paprika, Gurken, Oliven, Rettich, getrocknete Hülsenfrüchte, Gemüsesalate mit viel Mayonnaise bzw. fetten Marinaden, Antipasti
Obst und Nüsse	reife, leicht verträgliche Sorten (roh, gekocht), Nussmus in kleinen Mengen, Wassermelonen, helle Pfirsiche, Apfel, Birne, Aprikose, Kirsche, Litschi, Pflaume	unreifes Obst, rohes Steinobst, Nüsse, Mandeln, Pistazien, Avocados
Süßigkeiten	Konfitüre, Gelee, Honig Zuckerrübensirup	Schokolade, Pralinen, Nougat, Marzipan, Sahnebonbons, etc.
Getränke	Tee (Kräuter, Rotbusch, milder Schwarztee), milder oder magenschonender Kaffee, stille Mineralwässer, Leitungswasser, Gemüsesaft, verdünnter Obstsaft	Alkohol, Mineralwasser und Limonaden mit Kohlensäure, eisgekühlte Getränke
Gewürze, Kräuter	milde Gewürze, Kräuter (frisch, getrocknet), milder Essig, Zitronensaft	Curry, Pfeffer, Zwiebel, Knoblauch in großen Mengen, Senf, Meerrettich, scharfe Gewürzmischungen, Essigessenz
Sonstiges	Speisefette in kleinen Mengen Zucker in kleinen Mengen	Speisefette in großen Mengen Zucker und Zuckeralkohole (Zuckeraustauschstoffe) in großen Mengen

**Sehr gut verträgliche, ballaststoffreiche Gerste ist im Handel (Reformhaus, Versand durch den Hersteller) als „Beta-Glucangerste“ erhältlich. Sie ist im gegarten Zustand angenehm weich.*

Weitere Tipps:

1. Sollte Ihre Fettverdauung erheblich eingeschränkt sein (fettige Durchfälle trotz Kostumstellung), ist es hilfreich, vorübergehend MCT-Fette einzusetzen. Diese Öle, Streichfette und Brotaufstriche sind sehr leicht verdaulich. Probieren Sie diese Produkte in kleinen Mengen aus und steigern Sie den Verbrauch langsam, da sie ansonsten auch zu Blähungen oder Durchfall führen können.

Vorsicht: MCT-Fette sind hitzeempfindlich, also nur bedingt zum Braten und Kochen geeignet.

2. Wenn Sie hochwertiges Eiweiß essen möchten, muss es nicht immer Fleisch oder Fisch sein. Pflanzliche Eiweißlieferanten, geschickt kombiniert mit Milchprodukten oder Ei, können viele tierische Produkte hinsichtlich der biologischen Qualität übertreffen, zum Beispiel:

- Getreide und Milchprodukte (Müsli, Grießpudding, Nudeln mit Käse, Quark- oder Käsebrot)
- Kartoffeln und Ei („Bauernfrühstück“)
- Kartoffeln und Milchprodukte (Pellkartoffeln mit Kräuterquark)
- Getreide und Hülsenfrüchte (schwäbische Spätzle mit Linsen, Erbsensuppe mit Brot, Vollkornbrötchen mit Kichererbsenpüree (Hummus))
- Ei und Milch (Rührei)

Zum Schluss noch ein grundsätzlicher Tipp: Meiden Sie alkoholische Speisen und Getränke, um Ihre Bauchspeicheldrüse zu schonen.

Diese Ernährungsempfehlung erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit und dient lediglich der ersten Orientierung. Sie ersetzt nicht eine individuelle, professionelle Ernährungsberatung.