

Folgende Verdauungsprobleme können nach der Operation auftreten

Blähungen

Mögliche Ursachen:

- blähendes Gemüse (Hülsenfrüchte, Kohl, Zwiebel), rohe Pflaumen, Birnen, Trockenobst, frisches Brot, kohlenstoffhaltige Getränke, zu schnelle Steigerung der MCT-Fette
- Menge an Pankreas-Enzymen zur Mahlzeit nicht ausreichend
- Unverträglichkeit (z. B. Milchzucker)
- Luftschlucken beim Essen

Maßnahmen:

- leichte Vollkost, langsam essen, gut kauen
- beim Garen von „kritischen“ Gemüsen (bspw. Blumenkohl) keinen Deckel auf den Topf geben (mit dem Dampf entweichen blähende Substanzen)
- Kochwasser verwerfen
- Gemüse mit Kümmel garen
- Tee aus Fenchel, Anis, Kümmel trinken

Durchfall / Fettstuhl

Mögliche Ursachen:

- unzureichende Enzymmenge
- Aufnahme von zu viel Fett bzw. zu schnell zu viel MCT-Fett
- zu viel grobe Ballaststoffe
- Milchzuckerunverträglichkeit (Laktose)

Laktose Unverträglichkeit

Bei einem zu schnellen Transport des Speisebreies fehlt dem Darm die Zeit, den Milchzucker (Laktose) vollständig aufzuspalten und zu verdauen.

Dadurch gelangt er in untere Darmabschnitte und verursacht Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall. Deshalb sollten Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Laktose (Milch, Molke, Joghurt, Buttermilch, Quark) gemieden werden. Mit der Zeit kann sich der Darm an die Situation gewöhnen, sodass bestimmte Mengen wieder vertragen werden. Die nötige Calcium-Zufuhr kann über laktosefreie Milch und Milchprodukte bzw. über calcium-angereicherte Milchersatzprodukte (Soja-, Dinkel-, Hafer-, Reisdink etc.) und Mineralwasser gedeckt werden.

Dumping-Syndrom

Es kann auftreten, wenn bei der OP auch ein Teil des Magens entfernt wurde. Fehlt dessen Speicherfunktion besteht die Gefahr, dass zu schnell große Mengen an Speisebrei in den Dünndarm gelangen.

Frühdumping

- tritt kurz nach Nahrungsaufnahme auf
- besonders bei Verzehr von zuckerreicher Nahrung (Wasser wird in den Darm gesogen)
- durch die starke Dehnung kommt es zu Schmerzen im Oberbauch, Völlegefühl, Blutdruckabnahme, Schwächegefühl, Schwindel, Schweißausbruch, Übelkeit usw.

Maßnahmen für langsame Passage des Nahrungsbreies:

- 6-10 kleine Mahlzeiten über den Tag verteilen, langsam essen, gut kauen
- nicht zu den Mahlzeiten trinken → Ess-Trink-Abstand von ca. 30 Minuten

- sehr salzige Lebensmittel und zuckerreiche Speisen und Limonaden meiden
- nach dem Essen für ca. 30 Minuten hinlegen (mit 45° Hochlagerung, sonst Gefahr für Sodbrennen)

Spätdumping

- tritt 2-3 Stunden nach Nahrungsaufnahme auf
- Unterzuckerung mit Unruhe, Zittern, Schwäche, Schweißausbruch und Heißhunger

Maßnahmen, um Unterzuckerung vorzubeugen:

- Meiden von schnell resorbierbaren Kohlenhydraten in sehr zuckerhaltigen Speisen und Getränken: Fruchtsäfte, Limonaden, Malzbier, Honig, Marmelade, Bonbons, Süßigkeiten, Kompott usw.
- kombinierte Mahlzeiten: reine Kohlenhydrat-träger mit anderen Lebensmitteln, wie Wurst/ Käse, Joghurt/Quark kombinieren
- größere Mengen Fruchtzucker und Zuckeraustauschstoffe meiden (Sorbit, Isomalt, Xylit, Mannit)
- Süßstoffe sind unbedenklich (Saccharin, Cyclamat, Aspartam, Acesulfam K)

Vitamin- und Nährstoffmangel

Durch die veränderten anatomischen Verhältnisse und das Auftreten von Durchfällen bzw. Fettstühlen kann es zu einem Mangel an Vitaminen (besonders fettlöslichem Vitamin A, D, E, K) und Mineralstoffen kommen. Eine Vitamin- und Mineralstoffsupplementierung besprechen Sie am besten mit Ihrem Arzt.



Helios Park-Klinikum Leipzig

—
Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität Leipzig

Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig
T (0341) 864-0
info.parkklinikum@helios-gesundheit.de
www.helios-gesundheit.de/parkklinikum

IMPRESSUM

Verleger: Helios Park-Klinikum Leipzig GmbH,
Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig, Stand 05/2020
Druckerei: SAXOPRINT GmbH, Enderstr. 92c, 01277 Dresden

Information für Patienten

Ernährungsempfehlung nach teilweiser oder totaler Pankreatektomie



Lieber Patient,

Ihnen wurde operativ ein Teil oder die gesamte Bauchspeicheldrüse (Pankreas) und je nach Art der Operation auch anliegendes Gewebe entfernt (bspw. Milz, Zwölffingerdarm, Gallenblase, Teile des Magens). Dadurch kommt es zu bedeutenden Veränderungen in der Verdauung.

Mit diesem Flyer geben wir Ihnen ernährungstherapeutische Empfehlungen an die Hand, die Sie zusätzlich zu der Einnahme von Enzym- und Insulin-Präparaten berücksichtigen sollten.

Bei totaler Pankreatektomie und Teilresektion Pankreaskopf

Einnahme von Pankreasenzym-Präparaten

Der Pankreaskopf spielt eine sehr wichtige Rolle bei der Synthese unserer Verdauungsenzyme. Aufgrund der Entfernung ist es erforderlich, dass Sie nun Verdauungsenzym-Präparate einnehmen. Es ist besonders darauf zu achten, dass die Einnahme der Kapseln mit dem ersten Bissen erfolgt und die zugeführte Enzymmenge für das vorgesehene Essen ausreichend ist. Die Dosierung erfolgt individuell und richtet sich nach der Portionsgröße sowie dem Fettgehalt der Mahlzeiten. 1g Nahrungsfett erfordert ca. 2.000 IE. *Empfohlen: 1-3 Kapseln pro Hauptmahlzeit bzw. ½-1 Kapsel pro Zwischenmahlzeit (Empfehlung bezieht sich auf Kapseln mit 25.000 IE).*

Nach magenerhaltender Operation

Enzyme in Kapselform mit Beginn der Mahlzeit einnehmen (evtl. mit Säureblocker).

Nach Magenteilresektion

Kapseln öffnen und Enzyme als Granulat: 2-3 Bissen essen, dann etwas Granulat auf einem Löffel mit Flüssigkeit, Joghurt oder Apfelmus einnehmen. Weiter essen und wieder Granulat zuführen. Die gesamte Enzymmenge sollte in 3-4 Portionen während des Essens eingenommen werden.

Einsatz von MCT-Fetten

Können Verdauungsprobleme, Gewichtsverlust oder Fettstuhl mit Hilfe der Pankreasenzym-Präparate nicht ausreichend kompensiert werden, kann ein Austausch der Fette durch sogenannte MCT-Fette hilfreich sein. Diese werden unabhängig von fettspaltenden Enzymen aufgenommen. Die Aufnahme von MCT-Öl oder MCT-Margarine muss langsam gesteigert werden, da sonst Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Übelkeit oder Erbrechen auftreten könnten. *Empfehlung: Mit 10-20g MCT-Margarine oder -Öl am ersten Tag beginnen und Butter oder Öl in den Speisen damit ersetzen. Täglich um 10-20g auf max. 80g am Tag steigern.*

Bei totaler Pankreatektomie und Teilresektion Pankreasschwanz Diabetes Mellitus Typ 3c

Im Pankreasschwanz befinden sich Zellen für die Insulinproduktion. Fehlt Insulin wird der Zucker im Blut (aus der Nahrung) nicht mehr in die Zellen aufgenommen (Blutzuckerregulation). Der Blutzuckerspiegel steigt an. Nach der Pankreatektomie besteht somit ein insulinpflichtiger Diabetes mellitus Typ 3c, das Hormon muss nun regelmäßig injiziert werden.

Da die Zellen meist noch hohe Insulinempfindlichkeit aufweisen, muss nur wenig Insulin gespritzt werden, sonst besteht die Gefahr von Hypoglykämien (Unterzuckerung). Eine zu strenge Einstellung des Blutzuckers ist daher zu vermeiden (Ziel: Langzeitblutzucker HbA1c 7-7,5%). Grundlage für die Ernährung bildet bei Diabetes eine vollwertige Kostauswahl, mit einer Spätmahlzeit zur Vermeidung nächtlicher Unterzuckerung. Um stark schwankende Blutzuckerwerte zu vermeiden ist eine genaue Berechnung der kohlenhydrathaltigen Lebensmittel und gute Abstimmung auf die Insulingabe nötig. Kontaktieren Sie einen Diabetologen oder Diabetesberater, der mit Ihnen zusammen einen Ernährungsplan und ein Insulinschema erstellt.

Ernährungsempfehlungen

- 1** *Kostaufbau direkt nach OP:*
 - wenige Schlucke Tee mit Zwieback, Weißbrot und Suppen (Haferbrei, Reisbrei)
 - langsam steigern auf häufige kleine Mahlzeiten mit Zwischen-/Spätmahlzeiten (Trinknahrung, Joghurt, Obstgläschen) bis zu leichter Vollkost
 - kein Zucker, keine Milch
- 2** Milchzuckerträglichkeit langsam testen
- 3** 6 bis 10 kleine Portionen am Tag
- 4** gründlich kauen und langsam essen
- 5** nicht zu viele ballaststoffreiche Lebensmittel, da sie schnell und langanhaltend satt machen und damit die Nahrungs- und Energiezufuhr begrenzen (vor allem nach Magenresektion)
- 6** Eiweißzufuhr ca. 1,2-1,5 g/kg Körpergewicht
- 7** Fettzufuhr 70g über den Tag verteilt, evtl. unter Verwendung von MCT-Fetten
- 8** Kohlenhydratmenge nach ärztlicher Verordnung und Anpassung an die Insulinmenge (ca. 35% der Gesamtenergiemenge)
- 9** reine Kohlenhydratmahlzeiten wie Grieß/Milchreis und schnell resorbierbare Kohlenhydrate wie Zucker, Malzucker, Honig meiden, stattdessen Vollkornprodukte, Haferflocken und ggf. Süßstoffe bevorzugen

- 10** täglich Obst und Gemüse essen
- 11** Speisen fettarm zubereiten
- 12** keine zu stark gewürzten, marinierten, blähenden, zu heißen oder zu kalten Speisen verzehren
- 13** in kleinen Schlucken trinken, 1,5l pro Tag
- 14** empfohlene Getränke: stilles Mineralwasser, Kräuter-, Früchte-, Schwarzer Tee
- 15** Gewichtskontrolle und Dokumentation, um ungewollten Gewichtsverlust rechtzeitig zu erkennen → *Bei Gewichtsverlust:* mehr kleine Mahlzeiten, Mahlzeiten energiereich wählen oder anreichern mit Öl und mehr Enzym oder MCT-Fett, Trinknahrung als Zwischenmahlzeit verschreiben lassen.

