



Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse **Ernährungstagebuch**

Mein Ernährungstagebuch

Vorname:

Nachname:

Geburtsdatum:

Adresse:

Körpergröße:

Gewicht:

Benötigte Medikamente:

.....

.....

Insulin: ja

nein

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie haben dieses Ernährungstagebuch erhalten, weil Sie unter Verdauungsstörungen leiden. Eine ganze Reihe von Erkrankungen im Magen- und Darmbereich wie zum Beispiel Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse können zu Verdauungsstörungen führen.

Verdauungsstörungen

Zu den häufigsten Symptomen der verschiedenen Verdauungsstörungen gehören Völlegefühl, Übelkeit, Meteorismus (Blähbauch), Flatulenz (Abgang von Winden) und Stuhlveränderungen (ungeformt, breiig, flüssig, wässrig, stinkend, farbverändert).

Um die Ursachen für Ihre Beschwerden zu erkennen, kann das Führen eines Ernährungstagebuchs und die Durchsprache der dokumentierten Beschwerden mit Ihrem behandelnden Arzt sinnvoll sein.

Häufig gehen Verdauungsstörungen mit Unverträglichkeiten von bestimmten Nahrungsmitteln einher. Diese werden dann schlechter vertragen, weil sie nicht ausreichend verdaut werden können. Zusätzlich können andere Faktoren wie z. B. die Zubereitungsart (roh, gekocht) ausschlaggebend sein. Eine weitere Ursache kann auch eine eingeschränkte Funktion der Bauchspeicheldrüse sein.

Wenn die Bauchspeicheldrüse erkrankt

Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) ist ein Organ mit doppelter Funktion. Zum einen bildet sie Enzyme, die für die Verdauung notwendig sind (exokrine Funktion), zum anderen stellt sie Hormone (Insulin und Glukagon) bereit, die den Blutzuckerspiegel kontrollieren (endokrine Funktion). Ist die exokrine Funktion - also der Abbau der Nahrungsbestandteile - gestört, spricht man von einer Bauchspeicheldrüsenschwäche. Die Mediziner sprechen von exokriner Pankreasinsuffizienz (EPI).



Ersatz der fehlenden Enzyme

Hat die Erkrankung dieses Stadium erreicht, müssen die fehlenden Pankreasenzyme ersetzt werden. Diese sogenannte Enzymsubstitution erfolgt durch die Gabe von speziellen Medikamenten: Präparaten mit dem Wirkstoff Pankreatin.

Warum ist ein Ernährungstagebuch wichtig?

Mit Hilfe des Ernährungstagebuchs erhalten Sie einen Überblick über Ihre Essgewohnheiten. Um möglichst viele Informationen aus Ihren Aufzeichnungen zu gewinnen, ist es sehr wichtig, dass Sie das Tagebuch vollständig und genau ausfüllen. Am besten führen Sie das Tagebuch stets mit sich und füllen es unmittelbar nach jeder Nahrungsaufnahme und bei jedem Symptom aus. Dabei ist es wichtig, dass Sie die Speise möglichst genau (Hauptspeise, Beilagen, Art der Zubereitung) auflisten und auch die auftretenden Symptome gut beschreiben. Damit können Nahrungsmenge, Kalorienzufuhr und die Auswahl der Lebensmittel ermittelt werden.

Auf Basis des Ernährungsprotokolls kann mithilfe z. B. einer Diätassistentin oder Ihres behandelnden Arztes Ihre individuelle Verdauungs- und Ernährungssituation erkannt und verbessert werden. Möglicherweise kann eine Ernährungsumstellung zu einer dauerhaften Beschwerdefreiheit beitragen und einen langfristigen Gewichtserfolg gewähren.



Allgemeine Tipps für eine gesunde Ernährung!

Essen soll Spaß machen. Gesund und abwechslungsreich essen ist einfacher als man denkt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt folgende 10 einfache Regeln:

Tipp 1: Lebensmittelvielfalt genießen

Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

Tipp 2: Gemüse und Obst - nimm „5 am Tag“

Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag.

Tipp 3: Vollkorn wählen

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.

Tipp 4: Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch 1-2 pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.

Tipp 5: Gesundheitsfördernde Fette nutzen

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.

Tipp 6: Zucker und Salz einsparen

Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Setzen Sie Zucker sparsam ein und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

Tipp 7: Am besten Wasser trinken

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

Tipp 8: Schonend zubereiten

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.

Tipp 9: Achtsam essen und genießen

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.

Tipp 10: Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, in dem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.

Fett-Tabelle für die Enzymberechnung

Mahlzeit	Nahrungsmittel	g Fett	Lipase-Einheiten
Frühstück / Abendbrot			
Streichfett	Butter/Margarine (kleine Portion, 20 g)	17	34.000
Ei	gekocht, 1 Stück	7	14.000
Quark	Speisequark 20% Fett i. Tr., 75 g	4	8.000
Käse	Emmentaler 45% Fett i. Tr., ca. 30 g	9	18.000
Wurst	Mortadella, 1 Scheibe, ca. 30 g	8	16.000
	Salami, 1 Scheibe, ca. 25 g	9	18.000
Brot	Weizenmischbrot, 1 Scheibe	0	-
	Brötchen	0	-
Getränke	Mineralwasser, Saft, Schorle, Gemüsesaft	0	-
	Kaffee, Tee mit Zucker	0	-
	250 ml Latte Macchiato	5	10.000
Süßer Belag	Konfitüre, Honig	0	-
	Vollmilchjoghurt / Naturjoghurt 3,5 % Fett i. Tr., 120 g	5	10.000

Fett-Tabelle für die Enzymberechnung

Mahlzeit	Nahrungsmittel	g Fett	Lipase-Einheiten
Frühstück / Abendbrot			
Obst	Frischobst, Kompott	0	-
Gebäck	Müslikeks, 20 g	5	10.000
	Hefegebäck mit Obst, 1 Stück, 100 g	18	36.000
	Bienenstich, 1 Stück, 100 g	15	30.000
	Salzstangen, 15 Stück	0	-
Mittagessen			
	Lachs, ca. 150 g	18	36.000
	Pute mit Haut, 200 g	14	28.000
	Frikadellen, 180 g	20	40.000
	Kartoffeln, Reis, Nudeln (fettfrei)	0	-
	Gemüse (fettfrei)	0	-

Quelle: Heseker/Heseker, Die Nährwerttabelle, 6. Auflage 2019/2020, Umschau Zeitschriftenverlag
Die angegebene Enzymmenge ist berechnet nach dem empfohlenen Richtwert (1 g Nahrungsfett entspricht 2.000 Ph.Eur.- Einheiten Lipase. Die Enzymdosis sollte individuell angepasst werden, da sie sich nach der Pankreasfunktion richtet. Empfehlung: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt und holen Sie sich Unterstützung von entsprechendem Fachpersonal wie z. B. Ernährungsberatern, Diätassistenten oder Ökotrophologen.

Hinweise zum Ausfüllen des Ernährungstagebuchs: So einfach geht es.

- **Notieren Sie alles**, was Sie während einer Mahlzeit essen und trinken, aber auch alles, was Sie zwischendurch essen.
- Tragen Sie möglichst alle Angaben **direkt nach dem Verzehr** ein, dann wird nichts vergessen.
- Machen Sie **präzise Angaben**. Geben Sie den Fettgehalt der verzehrten Lebensmittel an (z. B. bei Milchprodukten).
- Schätzen Sie **möglichst genau** die verzehrte Menge ein, z. B. ein Esslöffel oder eine Scheibe.
- Notieren Sie Ihre **verwendete Enzymmenge**, z. B. 1 Kapsel Pankreatin 40.000 Nordmark®.
- Beschreiben Sie die **auf tretenden Beschwerden** wie z. B. heller Stuhlgang, weicher fetthaltiger Stuhlgang, auffallender Geruch, Durchfall, Blähungen und andere Befindlichkeiten.
- Führen Sie die Dokumentation idealerweise über einen **Zeitraum von 7-14 Tagen** durch. Damit erhalten Sie einen guten Überblick über Beschwerden, die im Zusammenhang mit Ihrer Ernährung stehen.

Viel Erfolg wünscht Ihnen
Nordmark Pharma GmbH



Datum/Woche:

Uhrzeit	Lebensmittel Was habe ich gegessen?	Getränke
08:00	1 Brötchen 2 TL Butter, Konfitüre 1 Scheibe Gouda 45 % Fett 2 EL Quark 20 % Fett	2 Tassen Kaffee
10:00	1 Scheibe Knäckebrot 1 TL Doppelrahm-Frischkäse	1 großes Glas Apfelsaft
12:00	3 kleine Kartoffeln 1 Stück Lachs gegrillt 1 gemischter Salat 1 Sahnejoghurt mit Frucht (125g)	1 Glas Mineralwasser

Beispielseite

Datum/Woche:

Symptom z. B. Blähungen, Übelkeit, Oberbauchbeschwerden (Intensität 1-6, 1 = gering, 6 = sehr stark)	Stuhlgang: z. B. Durchfall, Geruch, Fettstuhl	Enzymdosis in Lipase-Einheiten*
10:00 Blähungen 2		2 x Pankreatan 25.000
	11:00 Durchfall	
13:00 Oberbauchbeschwerden 2 Blähungen 5	13:00 fettiger weicher Stuhlgang	1 x Pankreatan 36.000

Beispielseite

*Richtwert: 2.000 Ph.Eur.-Einheiten Lipase pro Gramm Nahrungsfett

Datum/Woche:

Uhrzeit	Lebensmittel Was habe ich gegessen?	Getränke

Datum/Woche:

Symptom z. B. Blähungen, Übelkeit, Oberbauchbeschwerden <small>(Intensität 1-6, 1 = gering, 6 = sehr stark)</small>	Stuhlgang: z. B. Durchfall, Geruch, Fettstuhl	Enzymdosis in Lipase-Einheiten*

*Richtwert: 2.000 Ph.Eur.-Einheiten Lipase pro Gramm Nahrungsfett

Datum/Woche:

Uhrzeit	Lebensmittel Was habe ich gegessen?	Getränke

Datum/Woche:

Symptom z. B. Blähungen, Übelkeit, Oberbauchbeschwerden <small>(Intensität 1-6, 1 = gering, 6 = sehr stark)</small>	Stuhlgang: z. B. Durchfall, Geruch, Fettstuhl	Enzymdosis in Lipase-Einheiten*

*Richtwert: 2.000 Ph.Eur.-Einheiten Lipase pro Gramm Nahrungsfett

Datum/Woche:

Uhrzeit	Lebensmittel Was habe ich gegessen?	Getränke

Datum/Woche:

Symptom z. B. Blähungen, Übelkeit, Oberbauchbeschwerden <small>(Intensität 1-6, 1 = gering, 6 = sehr stark)</small>	Stuhlgang: z. B. Durchfall, Geruch, Fettstuhl	Enzymdosis in Lipase-Einheiten*

Datum/Woche:

Uhrzeit	Lebensmittel Was habe ich gegessen?	Getränke

Datum/Woche:

Symptom z. B. Blähungen, Übelkeit, Oberbauchbeschwerden <small>(Intensität 1-6, 1 = gering, 6 = sehr stark)</small>	Stuhlgang: z. B. Durchfall, Geruch, Fettstuhl	Enzymdosis in Lipase-Einheiten*

*Richtwert: 2.000 Ph.Eur.-Einheiten Lipase pro Gramm Nahrungsfett

Datum/Woche:

Uhrzeit	Lebensmittel Was habe ich gegessen?	Getränke

Datum/Woche:

Symptom z. B. Blähungen, Übelkeit, Oberbauchbeschwerden <small>(Intensität 1-6, 1 = gering, 6 = sehr stark)</small>	Stuhlgang: z. B. Durchfall, Geruch, Fettstuhl	Enzymdosis in Lipase-Einheiten*

*Richtwert: 2.000 Ph.Eur.-Einheiten Lipase pro Gramm Nahrungsfett

Datum/Woche:

Uhrzeit	Lebensmittel Was habe ich gegessen?	Getränke

Datum/Woche:

Symptom z. B. Blähungen, Übelkeit, Oberbauchbeschwerden <small>(Intensität 1-6, 1 = gering, 6 = sehr stark)</small>	Stuhlgang: z. B. Durchfall, Geruch, Fettstuhl	Enzymdosis in Lipase-Einheiten*

Datum/Woche:

Uhrzeit	Lebensmittel Was habe ich gegessen?	Getränke

Datum/Woche:

Symptom z. B. Blähungen, Übelkeit, Oberbauchbeschwerden <small>(Intensität 1-6, 1 = gering, 6 = sehr stark)</small>	Stuhlgang: z. B. Durchfall, Geruch, Fettstuhl	Enzymdosis in Lipase-Einheiten*

Datum/Woche:

Uhrzeit	Lebensmittel Was habe ich gegessen?	Getränke

Datum/Woche:

Symptom z. B. Blähungen, Übelkeit, Oberbauchbeschwerden <small>(Intensität 1-6, 1 = gering, 6 = sehr stark)</small>	Stuhlgang: z. B. Durchfall, Geruch, Fettstuhl	Enzymdosis in Lipase-Einheiten*

*Richtwert: 2.000 Ph.Eur.-Einheiten Lipase pro Gramm Nahrungsfett

Datum/Woche:

Uhrzeit	Lebensmittel Was habe ich gegessen?	Getränke

Datum/Woche:

Symptom z. B. Blähungen, Übelkeit, Oberbauchbeschwerden <small>(Intensität 1-6, 1 = gering, 6 = sehr stark)</small>	Stuhlgang: z. B. Durchfall, Geruch, Fettstuhl	Enzymdosis in Lipase-Einheiten*

*Richtwert: 2.000 Ph.Eur.-Einheiten Lipase pro Gramm Nahrungsfett

Datum/Woche:

Uhrzeit	Lebensmittel Was habe ich gegessen?	Getränke

Datum/Woche:

Symptom z. B. Blähungen, Übelkeit, Oberbauchbeschwerden <small>(Intensität 1-6, 1 = gering, 6 = sehr stark)</small>	Stuhlgang: z. B. Durchfall, Geruch, Fettstuhl	Enzymdosis in Lipase-Einheiten*

*Richtwert: 2.000 Ph.Eur.-Einheiten Lipase pro Gramm Nahrungsfett

Datum/Woche:

Uhrzeit	Lebensmittel Was habe ich gegessen?	Getränke

Datum/Woche:

Symptom z. B. Blähungen, Übelkeit, Oberbauchbeschwerden <small>(Intensität 1-6, 1 = gering, 6 = sehr stark)</small>	Stuhlgang: z. B. Durchfall, Geruch, Fettstuhl	Enzymdosis in Lipase-Einheiten*

*Richtwert: 2.000 Ph.Eur.-Einheiten Lipase pro Gramm Nahrungsfett

Datum/Woche:

Uhrzeit	Lebensmittel Was habe ich gegessen?	Getränke

Datum/Woche:

Symptom z. B. Blähungen, Übelkeit, Oberbauchbeschwerden <small>(Intensität 1-6, 1 = gering, 6 = sehr stark)</small>	Stuhlgang: z. B. Durchfall, Geruch, Fettstuhl	Enzymdosis in Lipase-Einheiten*

*Richtwert: 2.000 Ph.Eur.-Einheiten Lipase pro Gramm Nahrungsfett

Datum/Woche:

Uhrzeit	Lebensmittel Was habe ich gegessen?	Getränke

Datum/Woche:

Symptom z. B. Blähungen, Übelkeit, Oberbauchbeschwerden <small>(Intensität 1-6, 1 = gering, 6 = sehr stark)</small>	Stuhlgang: z. B. Durchfall, Geruch, Fettstuhl	Enzymdosis in Lipase-Einheiten*

Datum/Woche:

Uhrzeit	Lebensmittel Was habe ich gegessen?	Getränke

Datum/Woche:

Symptom z. B. Blähungen, Übelkeit, Oberbauchbeschwerden <small>(Intensität 1-6, 1 = gering, 6 = sehr stark)</small>	Stuhlgang: z. B. Durchfall, Geruch, Fettstuhl	Enzymdosis in Lipase-Einheiten*

Datum/Woche:

Uhrzeit	Lebensmittel Was habe ich gegessen?	Getränke

Datum/Woche:

Symptom z. B. Blähungen, Übelkeit, Oberbauchbeschwerden <small>(Intensität 1-6, 1 = gering, 6 = sehr stark)</small>	Stuhlgang: z. B. Durchfall, Geruch, Fettstuhl	Enzymdosis in Lipase-Einheiten*

So dosieren Sie Pankreasenzyme

Die Dosierung von Pankreasenzymen ist sehr individuell und abhängig vom Schweregrad Ihres Enzymmangels und dem Fettgehalt Ihrer Mahlzeiten. Als Einstiegsdosis hat sich folgende Formel bewährt:

Richtwert: 2.000 Ph.Eur.-Einheiten Lipase pro Gramm Nahrungsfett

Dies entspricht ca. 25.000 bis 80.000 Ph.Eur.-Einheiten Lipase pro Hauptmahlzeit. Für kleinere Zwischenmahlzeiten sollten 10.000 bis 40.000 Ph.Eur.-Einheiten Lipase eingenommen werden. Bei Bedarf kann die Dosis in Abstimmung mit Ihrem Arzt erhöht werden.

Nordmarks Pankreatin-Sortiment

Mikrofilmtabletten	Dosierempfehlung
Pankreatan® 10.000	2-8 Kapseln bei Zwischenmahlzeiten 1-4 Kapseln
Pankreatan® 20.000 Ph.Eur.-Einheiten	1-4 Kapseln bei Bedarf auch mehr
Pankreatan® 25.000	1-4 Kapseln bei Bedarf auch mehr
Pankreatan® 36.000	1-2 Kapseln bei Bedarf auch mehr
Pellets	Dosierempfehlung
Pankreatin 40.000 Nordmark®	1-2 Kapseln bei Bedarf auch mehr

So nehmen Sie Pankreasenzyme ein



Zu jeder fetthaltigen Mahlzeit.



Nehmen Sie die Kapseln mit etwas Flüssigkeit ein.



Nehmen Sie **Pankreatan®** während des Essens ein oder direkt danach.



Bei Bedarf kann die Kapsel auch geöffnet und der Inhalt unzerkaut eingenommen werden. Gut nachspülen.

Weitere Mahlzeiten-Beispiele

Mahlzeiten	g Fett	Lipase-Einheiten	Anzahl Kapseln Pankreatan®
1 Brötchen (50 g) mit Marmelade, Honig und Butter (10 g)	9	18.000	2 x 10.000
1 Tasse Tee + 1 Banane	0	-	-
Schweineschnitzel paniert (150 g) mit Bratkartoffeln (200g), Erbsen und Möhren (175 g)	36	72.000	2 x 36.000 oder 3 x 25.000
Marmorkuchen (70 g) + Trinkschokolade (200 g)	23	46.000	2 x 25.000
Tomatencremesuppe (400 g)	9	18.000	1 x 25.000
Gemügesticks mit Kräuterquark 40 % (100 g)	11	22.000	1 x 25.000



Pankreatan und Pankreatin

10.000 20.000 25.000 36.000 40.000

Nutzen Sie unseren Service



Per Telefon:
04122 712-777



Per E-Mail:
info@pankreatan.de



Per Post:
Nordmark
Pharma GmbH
Pinnuallee 4
25436 Uetersen



Online:
www.pankreatan.de



- Service & Tipps
- Leckere Rezepte

Nordmark Pharma GmbH
Pinnuallee 4 | 25436 Uetersen

www.nordmark-pharma.de
www.pankreatan.de



Pankreatan® 10.000 / 25.000 / 36.000 / Pankreatan® 20.000 Ph.Eur.-Einheiten / Pankreatin 40.000 Nordmark® Magensaftresistente Hartkapseln, Wirkstoff: Pankreas-Pulver vom Schwein (Pankreatin), Pankreatan 10.000/20.000/25.000/36.000 bzw. Pankreatin 40.000 Nordmark ist ein Arzneimittel, das verdauungsfördernde Stoffe (Enzyme) aus der Schweinebauchspeicheldrüse enthält. Es wird zur Behandlung einer exokrinen Pankreasinsuffizienz bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen angewendet. Hierbei produziert die Bauchspeicheldrüse nicht genügend Enzyme, um die Nahrung zu verdauen. Die Behandlung mit Pankreatan bzw. Pankreatin verbessert die Symptome der exokrinen Pankreasinsuffizienz, einschließlich Stuhlkonsistenz (z.B. fettiger Stuhl), Bauchschmerzen, Flatulenz und Stuhlfrequenz (Durchfall oder Verstopfung). **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Stand: Februar 2021.

Nordix Pharma Vertrieb GmbH, Pinnuallee 4, 25436 Uetersen. Ein Unternehmen der Nordmark-Gruppe.

57000061 ZLT 061 02
NW000014 09/2021