

Ernährungstherapie nach Pankreas-OP (Bauchspeicheldrüsen-OP)



Ernährungsempfehlungen

Durch die (Teil-)Entfernung der Bauchspeicheldrüse kommt es zu bedeutenden Veränderungen in der Verdauung. Ernährungsprobleme können die Folge sein, die bei jedem Patienten sehr individuell leichter oder schwerer auftreten können. Auf Grund der (Teil-)Entfernung von Magen und/oder Zwölffingerdarm leiden viele Betroffene unter Appetitlosigkeit und Übelkeit. Um einer übermäßig großen Gewichtsabnahme entgegenzuwirken, beachten Sie bitte folgende Empfehlungen:

1. Viele kleine Mahlzeiten

Der Magen bildet einen Speicher für die verzehrten Nahrungsmittel. Dieses Reservoir wird durch die Operation teilweise entfernt. Es werden nur noch kleine Mahlzeiten vertragen, da schnell ein Völlegefühl bis hin zu Schmerzen auftreten kann. Die Nahrungsmenge sollte auf 6-10 kleine Portionen über den Tag verteilt werden.

2. Gründlich kauen und langsam essen

Ein zu grober Speisebrei führt zu Unwohlsein und fördert eine Fehlverdauung. Durch gründliches Kauen wird eine pürierte Kost unnötig und durch langsames Essen kann eine akute Überdehnung des Dünndarms vermieden werden.

3. Ballaststoffreiche Lebensmittel meiden

Da nur kleine Mengen verzehrt werden können, sollte die Nahrung energiedicht sein. Ballaststoffreiche Lebensmittel mit niedriger Energiedichte füllen den Restmagen schnell auf, so dass die Energiezufuhr stark begrenzt wird. Bestimmte ballaststoffreiche Lebensmittel wie Kohl, Hülsenfrüchte, Zwiebel, Lauchgewächse, Pilze und unreifes Obst verursachen gleichzeitig häufig Blähungen. Die entstehenden Darmgase führen zu einer vorzeitigen Sättigung und bei starker Dehnung auch zu Schmerzen. Dies kann einen Gewichtsverlust begünstigen.

4. Keine zu heißen oder kalten Speisen

Der Magen bringt Speisen und Getränke auf Körpertemperatur, sodass der Dünndarm bisher nur mit körperwarmem Speisebrei konfrontiert war. Mit verkleinertem Magen kann ein zu kalter oder zu heißer Kontakt den Darm reizen und zu Unwohlsein und Durchfällen führen.

5. In kleinen Schlucken trinken

Wenn kein Durchfall oder Fieber besteht, sind 1,5 l Trinkflüssigkeit ausreichend. Geeignete Getränke sind Mineralwasser ohne Kohlensäure, Kräuter- oder Früchtetee und schwacher schwarzer Tee. Getränke mit Kohlensäure und viel Zucker (Limonaden, Fruchtsäfte, Eistee) können Probleme bereiten und sollten auf Verträglichkeit getestet werden. Die Getränke sollten nicht zu den Mahlzeiten getrunken werden, sondern 15 Minuten vor und frühestens 30 Minuten nach dem Essen. Getränke können zu einer vorzeitigen Sättigung führen und den Transport des Speisebreies beschleunigen.

Durch den Verlust des Pankreaskopfes und der Gallenblase kommt es zu einer mangelnden Ausschüttung von Verdauungsenzymen, was vor allem eine Beeinträchtigung der Fettverdauung zur Folge hat. Damit es zu keinen Komplikationen wie Gewichtsabnahme und Durchfällen bzw. Fettstühlen kommt, können folgende Empfehlungen Abhilfe leisten:

1. Einnahme von Pankreasenzym-Präparaten

Die Präparate enthalten Enzyme zur Unterstützung der Kohlehydrat-, Eiweiß- und besonders der Fettverdauung. Die Dosierung von Pankreasenzymen erfolgt individuell und laut Verordnung des Arztes. Ebenso richtet sich die Einnahmemenge nach der Portionsgröße und dem Fettgehalt der Mahlzeiten. Zur Orientierung werden 25.000 bis 75.000 IE (Internationale Einheiten) pro Hauptmahlzeit und ca. 10.000 bis 25.000 IE pro Zwischenmahlzeit empfohlen.

Die Einnahme von Enzympräparaten soll während des Essens im ersten Viertel der Mahlzeiten, bei größeren Essensportionen auf die Mahlzeit verteilt erfolgen. Die Einnahme vor oder nach dem Essen verfehlt die Wirkung! Ebenso wirkungslos werden die Enzympräparate, wenn sie über das Essen verstreut werden!

2. Einsatz von „MCT-Fetten“

Werden die Verdauungsprobleme mit Hilfe der Pankreasenzym-Präparate nicht ausreichend kompensiert, kann die Einnahme von sog. MCT-Fetten (mittelkettige Triglyzeride) hilfreich sein, da diese Fette unabhängig von fettspaltenden Enzymen aufgenommen werden können.

Die Verwendung von MCT-Fetten muss langsam gesteigert werden, da bei zu hoher Dosierung Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Kopfschmerzen auftreten können. Es wird empfohlen, mit 10-20 g MCT-Margarine oder MCT-Öl pro Tag zu beginnen.

