

10. Geriatriischer Ernährungstag

07. November 2018

Essen bei Pankreatitis / Pankreasinsuffizienz:
Alles weiter wie bisher?

Dr. rer. physiol. Bettina Jagemann

Was heißt denn eigentlich „wie bisher“?

Kostaufbau nach Pankreatitis

- Stufe 1:** Nahrungskarenz - kein oralen Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr (ggf, parenterale Gabe von Flüssigkeit/Elektrolyten)
- Stufe 2:** Flüssigphase mit ungesüßtem Tee
- Stufe 3:** Gesüßter Tee und Zwieback
- Stufe 4:** Gabe leichter Kohlenhydrate (Nudeln, Kartoffel, Weißbrot)
- Stufe 5:** Ergänzung um fettfreie Eiweißprodukte (Magerquark, Putenfleisch, Eierstich)
- Stufe 6:** Kohlenhydrat - Eiweißkost mit steigender Fettzufuhr (leichte Vollkost)

Wichtigste Ecksteine:

- ▶ Langsamer Kostaufbau nach **akuter** Entzündung
- ▶ „schwierigste“ Nahrungskomponente als Letztes einschleichen

Entscheidend für die Geschwindigkeit des Kostaufbaus sind

- Entzündungswerte
- Schmerzen / Beschwerden
- Stuhlgang

Wechsel der Vorgehensweise beim Übergang von akut zu chronisch:

- Probleme:
- Dauerhafte Schmerzen dominant
 - Wechselnde Stuhlkonsistenz und -frequenz
 - oftmals unbewusste „Schutzernährung“

▶ Pankreas - klein aber OHO

- Das einzige Organ, welches die komplette Verdauung aller Makronährstoffe bewerkstelligen kann
- Exokrine und endokrine Funktionen können beeinträchtigt sein
- Nach wie vor schlechte Diagnostikmöglichkeiten
- Ernährungstherapie - wichtiger Baustein eine mögliche Mangelernährung zu verhindern oder dieser entgegen zu wirken (standardisierte Fragebögen nutzen)

1. Line Therapie: **Exokrine Funktionsunterstützung**

Enzymsubstitution – so nicht!!!

Krankenkasse bzw. Kostenträger

BVG 6 Hilfs-mittel 7 Impl-ent 8 Spr-St-Bedarf 9 Begr.-Pflicht

Apotheken-Nummer / IK

Zuzahlung Gesamt-Brutto

Arzneimittel-/Hilfsmittel-Nr. Falter Tox

1. Verordnung

2. Verordnung

3. Verordnung

Rp. (Bitte Leerräume durchstreichen)

Vertragsarztsiegel

„3x täglich“

Abgabedatum in der Apotheke

Unterzeichnet des Arztes (Muster 1004/2004)

Bei Arbeitsunfall ausfüllen!

Unfalltag Unfallbetrieb oder Arbeitgebernummer

Grundbausteine der Ernährungstherapie:

- Dem Patienten Sicherheit geben, dass nicht die Fette reduziert, sondern die Verdauung unterstützt werden kann und muss
- Aufklärung zu natürlichen Verdauungsprozessen und möglichen aktuellen Veränderungen
- Schulung zu Fettgehalten in der Nahrung und korrekter Einnahme unterstützender Enzyme
- Beratungserfolge sichtbar machen (BioImpedanzmessung, Gewichtsverlauf screenen, Defizite ausgleichen)

Dosierungsempfehlung: 2000 IE / g Fett

Häufigste Fehler der Enzymsubstitution:

- Zu niedrige Dosierung nach Medikamentenschema:
morgens und abends 1 Kapsel & mittags 2 Kapseln ??
- Zwischenmahlzeiten nicht berücksichtigt
- Enzyme vor oder nach der Mahlzeit eingenommen
- Alle Kapseln gleichzeitig eingenommen
- Magensäureblocker?

Beispiele:

1 **150 g Bratwurst** + 300 g gekochtes Gemüse + 150 g
Kartoffeln + Bratensoße mit Pilzen
Zum Nachtisch 150 g Vanillinpudding

38 g Fett + 5 g Fett = **43 g Fett** = **86.000 IE**

= 1 x 25.000 IE Enzymzufuhr

4 x 25.000 IE oder 2x40.000

Zusätzliche Probleme im Alter verdecken die Ursache einer Mangelernährung

Appetitlosigkeit

Unbeabsichtigte Gewichtsabnahme

Geschmacksveränderungen

Zunehmende Antriebslosigkeit

Reduzierte Pankreasfunktionen

Abnehmende Portionsgrößen

Abnahme der Kauleistung

Wichtige Themen der Ernährungsberatung:

- Gewichtsverlauf
- Stuhlgang: Form - Farbe - Frequenz - Geruch
- Beschwerden: Meteorismus - Übelkeit - Sodbrennen - Erbrechen
- Leistungsfähigkeit

Patienten mit chronischen Pankreaserkrankungen sind XY % Mangelernährt

LITERATURQUELLE

Maßnahmen der Ernährungsberatung:

- Mahlzeitenfrequenz auf 5 - 7x täglich erhöhen
- Enzymeinnahme zu jeder Mahlzeit wiederkehrend thematisieren
- Ausgewogene Ernährung ohne Einschränkungen nach Verträglichkeit
- Bei Gewichtsverlust > 5% des Ausgangsgewichtes / 3 Monate bilanzierte Ergänzung dazu nehmen

Einsatz von Mahlzeitenergänzungen

Lipasebedarf berechnen

Ggf. durch Einarbeitung in Lebensmittel
Transportzeit verlangsamen

Mögliche Verlaufsparemeter:

- Gewichts Zunahme - Stabilisierung der Körperzusammensetzung
- Veränderung des Stuhls: Form - Farbe - Frequenz - Geruch
- Reduktion der Beschwerden: Meteorismus - Übelkeit - Sodbrennen - Erbrechen
- Gesteigerte Leistungsfähigkeit

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Dr. rer.physiol Bettina Jagemann

info@drjagemann.de