



Patienteninformation bei Pankreasinsuffizienz

Informationen &
Ernährungsempfehlungen

Diese Broschüre wurde entwickelt in Zusammenarbeit mit der Abteilung für Ernährungsberatung am Inselspital Bern.



Ihr Arzt/Ihre Ärztin hat bei Ihnen eine «exokrine Pankreasinsuffizienz» Bauspeicheldrüsenunterfunktion festgestellt. Dies bedeutet eine eingeschränkte Funktion der Bauchspeicheldrüse und kann durch verschiedene Ursachen ausgelöst werden, wie z. B. Cystische Fibrose, akute oder wiederkehrende (chronische) Entzündungen, Alkoholmissbrauch, Krebs (Tumor), einer teilweisen oder totalen operativen Entfernung der Bauchspeicheldrüse.

Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) gehört zu den Verdauungsorganen und hilft, mit dem von ihr produzierten Verdauungssaft, die zugeführte Nahrung in ihre einzelnen Bestandteile aufzuspalten. Diese Nahrungsbestandteile – vor allem Fette, Eiweisse und Kohlenhydrate – benötigt Ihr Körper, um seinen Energiebedarf zu decken und seine Funktionen aufrecht zu erhalten.

Verschiedene Gründe können dazu führen, dass die Enzymproduktion gestört ist. Dadurch werden die Nährstoffe nicht genügend aufgespaltet und passieren unverdaut den Magen-Darm-Trakt.

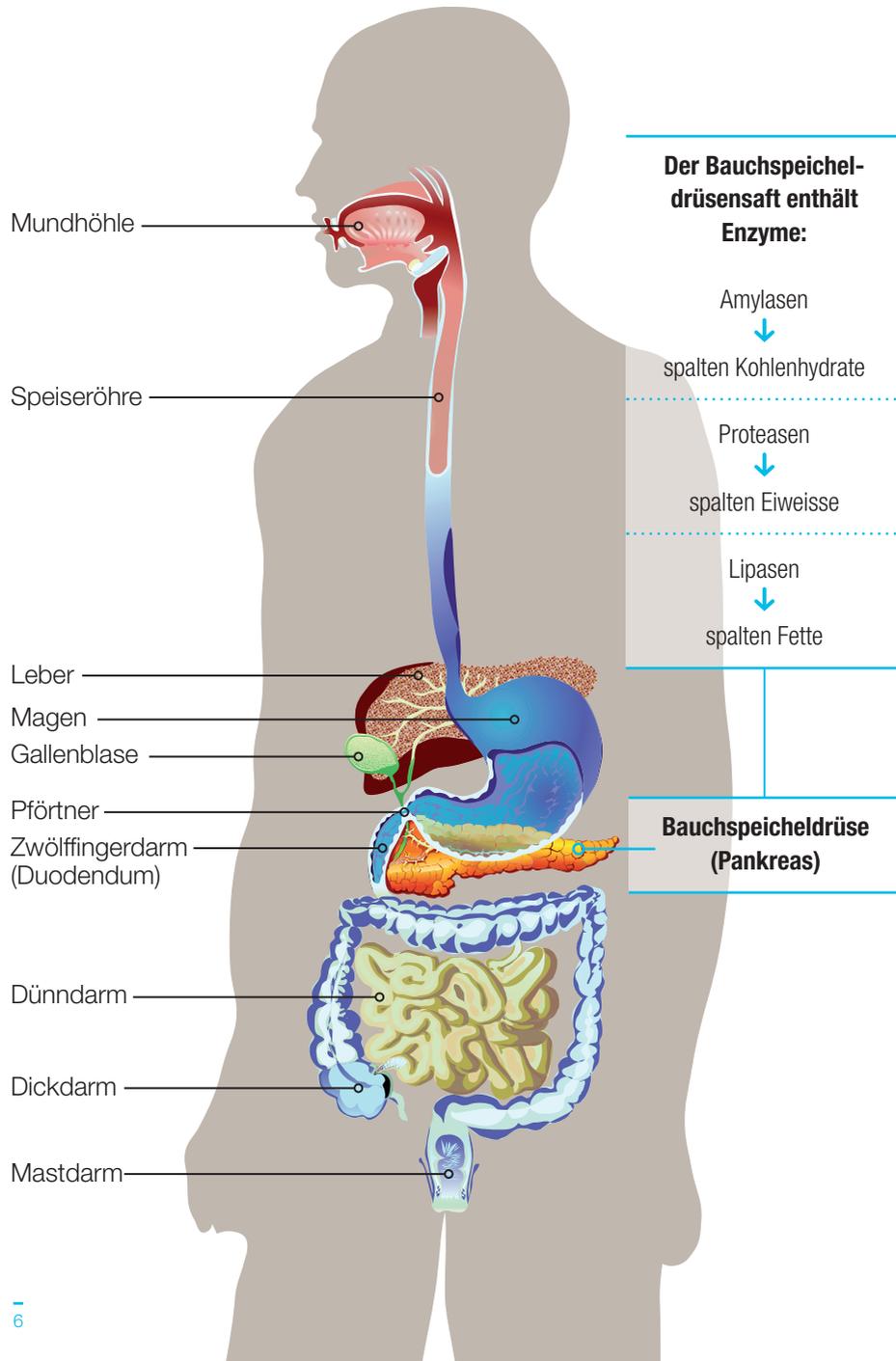
Um den Verdauungsvorgang zu unterstützen und die Nährstoffe verwertbar zu machen, wurden Ihnen **Enzyme** verschrieben.

Wieviel Enzyme man täglich braucht hängt von den individuellen Essgewohnheiten, der Portionengrösse, der Zusammensetzung der Mahlzeit sowie davon ab, ob Ihr Pankreas die Enzymproduktion nur teilweise oder vollständig eingestellt hat.

In dieser Broschüre finden Sie **Menüvorschläge** mit dem durchschnittlichen **Bedarf an Pankreasenzymen**. Die Angaben der empfohlenen LE (Lipaseeinheiten) bzw. Kapseln sind Richtwerte und berechnet mit 2'000 LE pro Gramm Fett.

Wenden Sie sich an die **Spezialisten** (Arzt, Ernährungsberatung), damit die Enzymsubstitution zu einem natürlichen Bestandteil Ihrer Ernährung und das Essen wieder zum Genuss wird und bleibt.

02	Vorwort
06	Verdauung
08	Bauchspeicheldrüse (Pankreas) und Behandlung einer Insuffizienz
10	Therapie
11	Faustregel Dosierung
12	Tipps
13	Empfohlene Einnahme
14	Beschwerden?
15	Selbstkontrolle
16	Einfache Startdosierung
17	Menüvorschläge und Nährwertangaben
18	Beispiele Frühstück
22	Beispiele Hauptmahlzeiten
30	Beispiele Zwischenmahlzeiten
36	Beispiele Desserts
44	Beispiele fettreiche Menüs
48	Meine Lieblingsmenüs
50	Meine bevorzugten Lebensmittel
56	Meine Notizen
59	Hinweise



Mundhöhle:

Zerkleinerung der Nahrung durch Kauen, Vermischung mit dem Speichel, Beginn der Verdauung von Kohlenhydraten

Speiseröhre:

Transport der Nahrung in den Magen

Magen:

Durchmischung der Nahrung mit dem Magensaft, erste Aufspaltung der Eiweiße, Beförderung des Speisebreis in den Zwölffingerdarm

Zwölffingerdarm: (Duodenum)

Dort vermengt sich der Speisebrei mit dem Verdauungssaft (Mischung aus Dünndarmsekret, Gallenflüssigkeit und Bauchspeicheldrüsensaft)

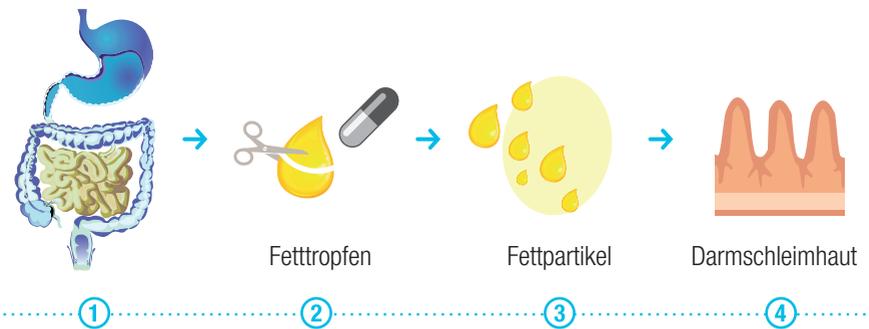
Dünndarm:

Übertritt der Nährstoffe ins Blut, Aufnahme vom Körper (Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße)

Dickdarm:

Hier wird die unverdaute Nahrung gesammelt und ausgeschieden (Stuhl)

Fettaufnahme



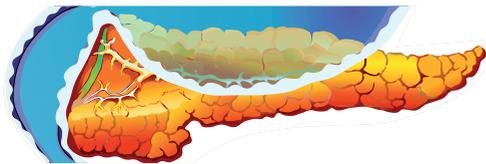
Vorverdauung der Nahrung durch den Magen, danach Weiterleitung in den Dünndarm

Spaltung im Dünndarm

Gallen salze umhüllen die Fettpartikel

Fettaufnahme durch die Darmwand

Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) ist ein wesentlicher Bestandteil Ihres Verdauungsapparates. Sie ist etwa 14–18 cm lang und ca. 80–100 Gramm schwer.



Die Bauchspeicheldrüse hat 2 massgebliche Aufgaben:

Exokrine Funktion

- Produziert bis zu 2 Liter enzymhaltigen Pankreassaft pro Tag.
- Nur die aufgespalteten Nahrungsbestandteile können vom Dünndarm aufgenommen werden.
- Die Enzyme der Bauchspeicheldrüse sorgen dafür, dass Sie die Nahrung, die Sie essen, auch aufnehmen können.

Endokrine Funktion

- Produktion von Hormonen, wie z.B. Insulin zur Regulierung des Blutzuckerspiegels.

Die gesunde Bauchspeicheldrüse gibt Verdauungsenzyme in Abhängigkeit von der Menge und der Zusammensetzung der aufgenommenen Nahrung ab. Unmittelbar nach der Nahrungsaufnahme produziert die gesunde Bauchspeicheldrüse etwa vier Stunden lang insgesamt ca. 500'000 Lipaseeinheiten.



Essen und Verdauungsenzyme sind somit zwei Partner, die zusammengehören.

Behandlung der Pankreasinsuffizienz

Die Behandlung besteht aus folgenden Massnahmen:

- a) Anpassung des Lebensstils
- b) Ausgewogene Ernährung
- c) Pankreasenzymersatz

a) Anpassung des Lebensstils

Bei einer Bauchspeicheldrüsenunterfunktion infolge einer chronischen Entzündung sollte auf Alkohol und Zigaretten verzichtet werden. Eine sog. «Pankreasdiät» gibt es nicht (Diabetes ist dabei gesondert zu betrachten). Die Umstellung der Ernährung bedeutet vor allem eine **bewusste Auswahl und Zusammensetzung von Mahlzeiten.**

b) Ausgewogene Ernährung

Die Ausgewogenheit Ihrer Ernährung kann durch eine dipl. Ernährungsberaterin HF/FH überprüft werden. Ihre **tägliche Fettmenge sollte 30 bis 35% der Energiezufuhr pro Tag** ausmachen. Dies entspricht täglich 1 g Fett pro kg Körpergewicht. Darin sind sowohl die sichtbaren wie auch die unsichtbaren Fette enthalten. Ziehen Sie pflanzliche Fette den tierischen Fetten vor. Für Salatsaucen eignet sich Rapsöl, für schonendes Kochen und Anbraten empfehlen wir ein raffiniertes Olivenöl oder Bratbutter. Zum heiss Anbraten eignen sich Öle wie HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl.

Bei einer Pankreasinsuffizienz sollten Sie täglich mindestens **fünf oder mehr kleine Mahlzeiten** essen. Sehr fettreiche Lebensmittel (Käse, Wurstwaren, Blätterteig, Schokolade, Mayonnaise u.v.m.) wie auch fettig zubereitete Speisen (Rösti, Rahmsaucen, Tiramisù u.v.m.) sind schwer verdaulich und lösen häufig Beschwerden aus. Wir empfehlen Ihnen, eher leicht verdauliche Lebensmittel zu verzehren. Aufgrund der verminderten Verdauungsleistung kann Ihr Energiebedarf höher als bei Gesunden sein. Beobachten Sie Ihren **Gewichtsverlauf**. Bei Untergewicht kann die Nahrung angereichert und/oder zusätzlich durch nährstoffreiche Trinknahrung

ergänzt werden. Eine Überprüfung der fettlöslichen **Vitamine A, D, E und K** gibt abschliessende Sicherheit betreffend Vitaminmängel.

Merke



Vermeiden Sie unnötige Einschränkungen in Ihrem Speiseplan und versuchen Sie, von allem zu essen

Essen Sie langsam und kauen Sie die Speisen gut

Essen Sie 3 kleine Hauptmahlzeiten und 2–4 ausgewogene Zwischenmahlzeiten pro Tag

Trinken Sie genügend (mindestens 1,5 Liter/Tag), vor allem zwischen den Mahlzeiten

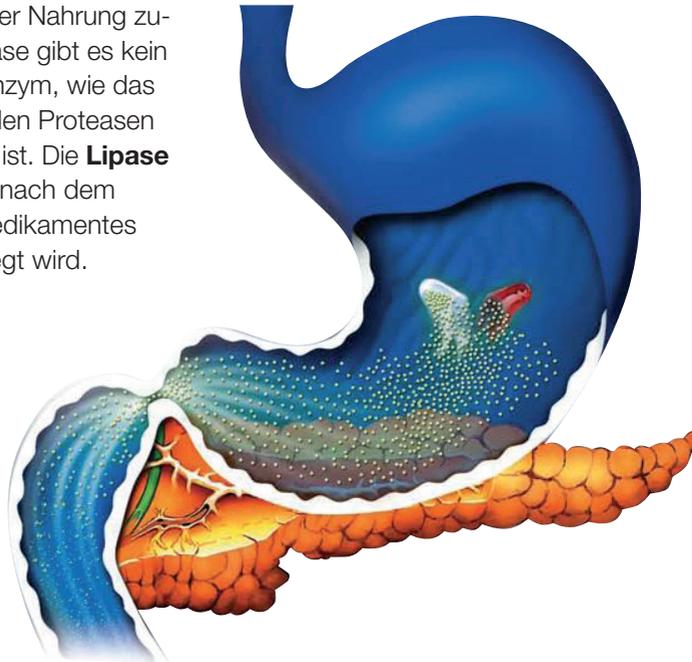
Bei Diabetes beachten Sie Ihre individuellen Ernährungsempfehlungen gemäss spezifischer Ernährungsberatung

Fragen Sie Ihre Ernährungsberaterin um Unterstützung.

c) Pankreasenzymtherapie

Heute kann die Funktion der Bauchspeicheldrüse durch die **ausreichende Gabe von Pankreasenzymen** unterstützt werden. Dies führt zu einer weitgehenden **Normalisierung der Verdauung** und Aufnahme der Nährstoffe. Deshalb ist bei einer Bauchspeicheldrüsenunterfunktion ein **ausreichender Ersatz der fehlenden Verdauungsenzyme** erforderlich. Das wesentliche Enzym, das ersetzt werden muss, ist die so genannte **«Pankreaslipase»**, welche für die Spaltung der Fette in der Nahrung zuständig ist. Für die Lipase gibt es kein körpereigenes Ersatzenzym, wie das teilweise für die fehlenden Proteasen oder Amylasen der Fall ist. Die **Lipase ist das «Leitenzym»**, nach dem die Dosierung Ihres Medikamentes von Ihrem Arzt festgelegt wird.

Die **Enzymtherapie unterstützt und verbessert Ihre Verdauungsfunktion** und verringert somit die im Rahmen der Erkrankung entstehenden Beschwerden wie Durchfälle, hellen/fettigen Stuhl, Blähungen, starkes Völlegefühl, usw. Durch einen angemessenen Enzymsatz wird die Verdauung fetthaltiger Lebensmittel gewährleistet, was eine wichtige Voraussetzung für eine **gesunde, ausgewogene Ernährung** darstellt.



Pankreasenzympräparat im Magen

Dosierung der Enzyme

Die Dosierung richtet sich nach dem **Schweregrad Ihrer Erkrankung** und der mit der Nahrung aufgenommenen **Fettmenge**. Die Verdauungsenzyme werden nicht wie ein Medikament «morgens – mittags – abends» und immer in der gleichen Menge eingenommen. Ihr **aktuelles Beschwerdebild** (Ausmass der Unterfunktion), die verzehrte **Portionsgrösse** und die **Zusammensetzung der Mahlzeit** bestimmen die Dosierung Ihrer Enzyme.

! Zur richtigen Dosierung bei Pankreasinsuffizienz ist der Fettgehalt der Nahrung entscheidend. Je mehr Fett Ihre geplante Nahrung enthält, desto höher muss das Enzympräparat dosiert werden.

Viele Menschen müssen im Laufe der Jahre die Enzymdosis erhöhen. Wenn ein Grossteil des Bauchspeicheldrüsengewebes durch eine Entzündung zerstört oder im Rahmen einer Operation entfernt wurde, muss zusätzlich die fehlende Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse (pankreopriver Diabetes mellitus) durch Insulingaben ersetzt werden.

Grundsätzlich gilt bei fortgeschrittener Erkrankung oder kompletter operativer Entfernung der Bauchspeicheldrüse folgende **Faustregel**:

! 2'000 Lipaseeinheiten pro Gramm Nahrungsfett

Die **Dosierung** muss von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder Ihrem/Ihrer Ernährungsberater/In **individuell** und primär auf den Schweregrad Ihrer Erkrankung angepasst werden.

... zur Einnahme von Enzympräparaten

Die Einnahme der Enzyme können Sie bildlich mit einer Gehhilfe vergleichen: Man braucht sie zur **Unterstützung**, wenn man gehen will. Genauso brauchen Sie Verdauungsenzyme, wenn Sie verdauen wollen. Nur weil man Schwierigkeiten mit dem Gehen hat, wäre es vollkommen falsch, nicht mehr zu gehen. Also **essen** Sie und **geniessen** Sie – und nehmen Sie die **erforderlichen Enzyme** dazu ein. Diese helfen, damit Sie nicht im wahren Sinn des Wortes «für den Kanal» essen.

Merke



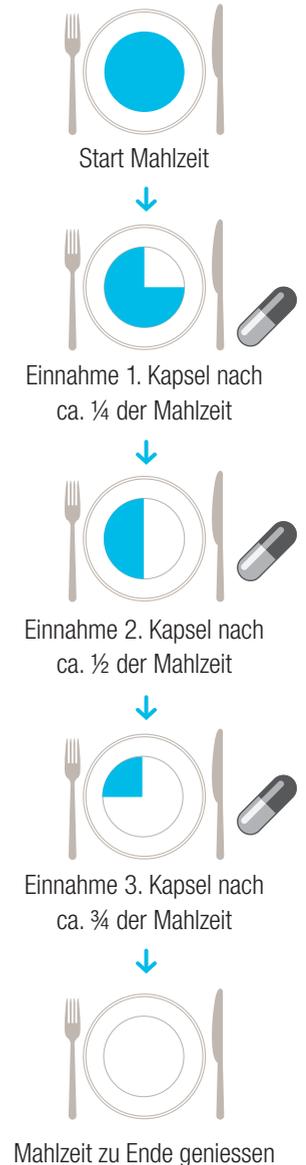
- Nehmen Sie das Enzympräparat mit **jeder Mahlzeit** ein, dazu gehört auch jede fetthaltige Zwischenmahlzeit
- Bei der Einnahme mehrerer Kapseln sollen diese über die ganze Mahlzeit **verteilt** eingenommen werden
- Kauen Sie die Kapsel nicht
- Schlucken Sie am besten eine **ganze Kapsel** mit etwas Wasser oder Saft
- Sollten Sie Mühe haben, eine ganze Kapsel zu schlucken, können Sie diese sorgfältig **öffnen** und die enthaltenen Minimikropellets **unzerkaut** mit etwas Wasser oder Saft einnehmen (nicht auflösen)
- Je mehr Sie essen und je mehr Fett Ihre Mahlzeit enthält, desto mehr Enzyme benötigen Sie. Eine **Orientierungshilfe** bieten Ihnen die Menüvorschläge ab Seite 18
- Die Dosierung ist dann optimal, wenn sich Ihre individuellen **Symptome verbessert** haben (siehe Kapitel Selbstkontrolle Seite 15)
- Patienten mit einer **Laktose- und/oder Fruktoseintoleranz** können die Enzympräparate bedenkenlos einnehmen

Bei der Einnahme mehrerer Kapseln sollen diese über die ganze Mahlzeit verteilt eingenommen werden. Dies, damit sich die Enzyme möglichst gleichmässig mit der Nahrung vermischen und Ihre Aufgabe am besten wahrnehmen können.

Beispiel: Einnahme 1 Kapsel



Beispiel: Einnahme 3 Kapseln



Eine Pankreasinsuffizienz kann zu verschiedenen Beschwerden führen, zum Beispiel:

- Unwohlsein, Blähungen, Völlegefühl,
- Übelkeit, Krämpfe oder Schmerzen im Bauchbereich
- Mehr als 3 × Stuhlgang am Tag
- so genannte Fettstühle (Steatorrhoe): hell, braun bis gelblich, ungeformt bzw. flüssig, klebrig, fettig/glänzend, an der Wasseroberfläche schwimmend
- Ungewollter Gewichtsverlust oder keine Gewichtszunahme trotz ausreichender Energiezufuhr

Falls Sie trotz korrekter und genügender Enzymeinnahme Beschwerden wie Aufstossen oder Blähungen haben, kann vorübergehend eine leichte Kost hilfreich sein. Fragen Sie dazu Ihre Ernährungsberaterin.



Hinweis für erwachsene Patientinnen und Patienten: Falls Sie alkoholhaltige Getränke konsumieren möchten, fragen Sie vorher Ihren Arzt.

Tipps und Tricks



Die empfohlenen Zubereitungsarten sind kochen, dämpfen, dünsten und braten.

Gut gekaut ist halb verdaut!

Sehr fett, sehr scharf, zu heiss oder zu kalt fordert grosse Verdauungsleistung.

Alles, was Sie vertragen und Ihnen gut bekommt, ist unter Berücksichtigung der Menge geeignet.

... ob Sie genügend Enzyme nehmen

1. Treten bei Ihnen im Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme Unwohlsein, Blähungen, Völlegefühl, Übelkeit oder Krämpfe/Schmerzen im Bauchbereich auf?

Ja Nein

2. Haben Sie mehr als drei Stuhlgänge pro Tag?

Ja Nein

3. Ist Ihr Stuhl voluminös, hell, weich, ungeformt bzw. flüssig? Klebt er in der Toilette oder sieht er fettig/glänzend aus?

Ja Nein

4. Nehmen Sie ungewollt Körpergewicht (v. a. Muskeln) ab bzw. schaffen Sie keine Gewichtszunahme?

Ja Nein

Wenn Sie zumindest einen dieser Punkte mit «Ja» beantwortet haben, dann überlegen Sie ob Sie wirklich **genügend Verdauungsenzyme** eingenommen haben und kontaktieren Sie **Ihren Arzt/Ihre Ärztin oder Ihre/n Ernährungsberater/In.**

Gastroenterologen sind Spezialisten wenn es um Verdauungsprobleme geht. Es ist daher bei Nichterreichen der Therapieziele sinnvoll, einen Spezialisten zu konsultieren.



Lesen Sie auf Seite 12 und 13 die richtige Einnahme von Enzympräparaten!

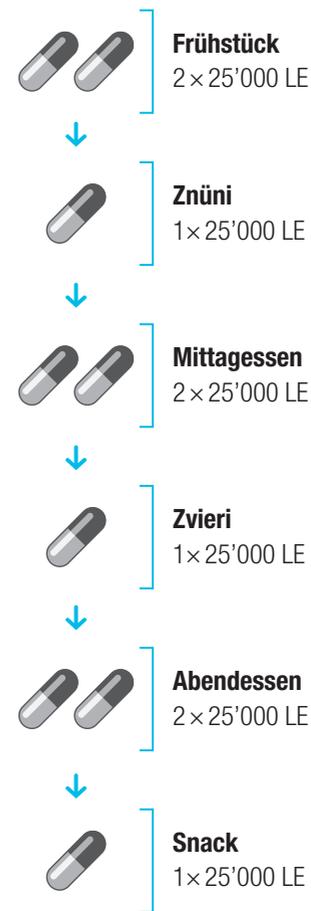
Hinweis: Bei anhaltenden Beschwerden kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt/Ihre Ärztin.

Falls zu Beginn der Therapie die individuelle Dosierung zu kompliziert erscheint, ermöglichen die aktuellen Richtlinien eine vereinfachte Startdosierung:

Zu den Hauptmahlzeiten
40'000–50'000 LE

Zu den Zwischenmahlzeiten
20'000–25'000 LE

Beispiel:



LE: Lipaseeinheiten

Merke:

Die Dosierung muss von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder Ihrem/Ihrer Ernährungsberater/In individuell und primär auf den Schweregrad Ihrer Erkrankung angepasst werden.

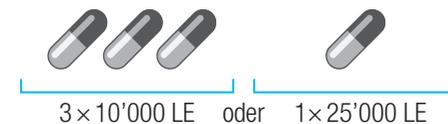
Auf den folgenden Seiten finden Sie Menüvorschläge mit Angabe der Fett-, Eiweiss- und Kohlenhydratmengen. Orientieren Sie sich bei der Enzymeinnahme v.a. an der Fettmenge der Nahrung.

Auf Ihrem Enzympräparat steht die Menge der enthaltenen Lipaseeinheiten (10'000 oder 25'000).

Beispiel: Wenn Sie 6 Baumnusskerne essen möchten, dann entspricht dies 15g Fett und Sie benötigen dafür 30'000 Lipaseeinheiten.

Sie können dann z. B. 3 Kapseln mit jeweils 10'000 Lipaseeinheiten nehmen bzw. eine Kapsel mit 25'000 Lipaseeinheiten:

15 g Fett = 30'000 LE



Legende für nachfolgenden Seiten:

● Eiweiss (EW), ● Kohlenhydrate (KH), ● Fett (F), Kilokalorien (Kcal), Lipaseeinheiten (LE)

Zusätzlich finden Sie bei fast allen verpackten Produkten Nährwertangaben. Sehr viele Angaben zu Lebensmitteln finden Sie auch auf der Webseite www.naerhwerdaten.ch. Beachten Sie, dass sich diese Daten meist auf 100g beziehen. Dies bedeutet, dass Sie überlegen müssen, wie viel Sie davon essen möchten, um anschliessend den **Fettgehalt abschätzen** zu können.

! Die Fettmenge in Gramm rechnen Sie mal 2'000: g Fett x 2'000 = LE. So ergeben sich die theoretisch erforderlichen Lipaseeinheiten.

Trinknahrung enthält meist ebenfalls grössere Mengen Fett. Beachten Sie daher auch hier immer die **Nährwertangaben**.



Frühstück 1

Knuspermüsli	30 g/2 EL
Naturejoghurt	180 g/1 Becher
Banane	60 g/½ Stk.
Erdbeeren frisch	50 g/2–3 Stk.

Kcal	EW	KH	F	LE
125	2,7	19,5	3,6	7'200
119	6,3	9,0	6,3	12'600
57	0,7	12,9	0,1	200
32	0,8	5,5	0,4	800

Total empfohlene

LE 20'800

oder Kapseln

10'000



25'000



● 11g ● 47g ● 10g **333 Kilokalorien**



Frühstück 2

Sonnenblumenkernbrötli	60 g/1 Stk.
Waldbeeryoghurt	180 g/1 Becher
Apfel	130 g/1 Stk.
Kaffee mit Kaffeerahm	150 cl/1 Tasse

Kcal	EW	KH	F	LE
177	6,6	25,2	4,8	9'600
198	7,6	29,0	5,0	10'000
70	0,4	14,8	0,5	1'000
19	0,4	0,5	1,8	3'600

Total empfohlene

LE 24'200

oder Kapseln

10'000

25'000



● 14g ● 70g ● 12g **464 Kilokalorien**



Frühstück 3

Mehrkornbrot	45 g/1 Scheibe
Margarine	10 g/1 EL
Speisequark halbfett nature	100 g/2–3 EL
Hagenbuttenkonfitüre	40 g/2 EL
Multivitaminsaft	200 cl/1 Glas
Kaffee mit Kaffeerahm	150 cl/1 Tasse

Kcal	EW	KH	F	LE
116	3,6	17,4	2,7	5'400
70	0,0	0,0	8,0	16'000
105	10,0	4,0	5,1	10'200
110	1,4	25,8	0,2	400
78	0,2	18,0	0,5	1'000
19	0,4	0,5	1,8	3'600

Total empfohlene

LE 36'600

oder Kapseln

10'000

25'000



● 16g ● 66g ● 18g **498 Kilokalorien**



● 24g ● 50g ● 20g **462 Kilokalorien**

Frühstück 4

Ruchbrot	90 g/2 Scheiben
Butter	5 g/1 KL
Greyerzer	40 g/1 Stk.
Kaffee mit Milch Drink	150 cl/1 Tasse

Kcal	EW	KH	F	LE
254	11,0	47,0	2,0	4'000
37	0,1	0,0	4,2	8'400
160	10,8	0,0	12,8	25'600
11	1,6	2,5	1,3	2'600

Total empfohlene

LE 40'600

oder Kapseln

10'000

25'000



● 15g ● 70g ● 20g **545 Kilokalorien**

Frühstück 5

Buttergipfeli	45 g/1 Stk.
Frühstücksbrötchen	50 g/1 Stk.
Butter	10 g/1 EL glatt
Honig	10 g/1 EL
Orangensaft frisch	100 cl/½ Glas
Latte Macchiato	200 cl/1 Glas

Kcal	EW	KH	F	LE
170	3,9	18,9	8,6	17'200
120	4,8	24,0	0,5	1'000
74	0,1	0,0	8,3	16'600
33	0,1	8,0	0,0	0
45	0,1	13,5	0,2	400
103	6,0	6,0	2,0	4'000

Total empfohlene

LE 39'200

oder Kapseln

10'000

25'000



● 32g ● 92g ● 25g **748 Kilokalorien**

Frühstück 6

Toastbrot weiss	125 g/2 Scheiben
Rührei	120 g/2 Eier
Bauernspeck	20 g/1 Tranche
Multivitaminsaft	200 cl/1 Glas

Kcal	EW	KH	F	LE
344	13,8	66,3	1,3	2'500
180	13,0	1,6	13,5	26'880
104	3,8	0,2	9,7	19'400
120	1,0	24,0	1,0	2'000

Total empfohlene

LE 50'780

oder Kapseln

10'000

25'000





Reis Casimir

Trutengeschnetzeltes an Curry	200 g / ¼ Teller
Reis (roh)	45 g / ¼ Teller
Pfirsich aus Dose	50 g / 1 Hälfte
Grüner Blattsalat	50 g / 1 kl. Schale
Franz. Salatsauce	30 cl / 2 EL

Kcal	EW	KH	F	LE
218	11,8	11,2	17,0	34'000
135	2,8	33,0	0,3	600
30	1,0	6,0	0,2	400
20	0,0	0,0	0,0	0
104	0,8	0,8	5,0	10'000

Total empfohlene

LE 45'000

oder Kapseln

10'000

25'000



16g 51g 22g **507 Kilokalorien**



Lachs

Lachs	120 g / 1 Stk.
Reis (roh)	45 g / ¼ Teller
Blattspinat	150 g / ½ Teller
Fett für die Zubereitung	5 g / 1 KL

Kcal	EW	KH	F	LE
164	23,0	0,0	7,9	15'800
135	2,8	33,0	0,3	600
26	3,8	0,9	0,5	1'000
37	0,1	0,0	4,2	8'400

Total empfohlene

LE 25'800

oder Kapseln

10'000

25'000



30g 34g 13g **362 Kilokalorien**



Steak

Steak	250 g / 1 Stk.
Kräuterbutter	5 g / 1 KL
Ofenkartoffeln	100 g / 1-2 Stk.
Spargelsalat	150 g / 4 EL

Kcal	EW	KH	F	LE
295	62,5	0,0	5,0	10'000
37	0,1	0,0	4,2	8'400
57	1,6	11,9	0,1	200
357	4,7	12,2	15,0	30'000

Total empfohlene

LE 48'600

oder Kapseln

10'000

25'000



69g 20g 24g **746 Kilokalorien**





● 19g ● 35g ● 35g **556 Kilokalorien**

Hamburger

Brötchen	50g/1 Stk.
Rindshackburger	100g/1 Stk.
Mayonnaise	10g/1 EL
Ketchup	10g/1 EL
Blattsalat	50g/1 kl. Schale
Salatsauce	50cl/2 EL

Kcal	EW	KH	F	LE
141	3,5	25,0	3,0	6'000
210	13,0	4,0	15,0	30'000
74	0,0	0,0	8,2	16'400
11	0,2	2,4	0,4	800
20	0,0	0,3	0,1	200
100	2,3	3,7	8,0	16'000

Total empfohlene

LE 69'400

oder Kapseln

10'000

25'000



● 20g ● 51g ● 13g **375 Kilokalorien**

Spargelrisotto

Reis (roh)	60g/½ Tasse
Spargeln	150g/3-4 Stk.
Butter	5g/1 KL
Parmesankäse gerieben	30g/1-2 EL

Kcal	EW	KH	F	LE
200	4,3	44,0	0,3	600
33	3,6	6,2	0,3	600
42	0,1	0,0	4,2	8'400
100	12,0	0,8	8,0	16'000

Total empfohlene

LE 25'600

oder Kapseln

10'000

25'000



● 38g ● 54g ● 46g **805 Kilokalorien**

Rindsteak gegrillt

Rindsteak gegrillt	120g/1 Stk.
Folienkartoffel	250g/1 Stk.
Crème fraîche	30g/1 EL
Maiskolben	80g/1 Stk.
Peperoni gefüllt mit Frischkäse	140g/2 Stk.
Kräuterbutter	10g/1 EL glatt

Kcal	EW	KH	F	LE
160	25,2	1,2	6,0	12'000
170	3,0	31,0	0,3	600
90	0,0	0,0	10,0	20'000
93	5,0	18,0	1,2	2'400
236	4,6	3,8	22,6	45'200
56	0,1	0,5	6,1	12'200

Total empfohlene

LE 92'400

oder Kapseln

10'000

25'000





● 32g ● 73g ● 25g **659 Kilokalorien**

Café complet

Ruchbrot	45 g/1 Scheibe
Mehrkornbrot	45 g/1 Scheibe
Butter	5 g/1 KL
Trockenfleisch	25 g/3–4 Scheiben
Sbrinz	30 g/1 Stk.
Konfi	25 g/1 EL
Vanillejoghurt	180 g/1 Becher

Kcal	EW	KH	F	LE
127	5,5	23,5	1,0	2'000
116	3,6	17,4	2,7	5'400
37	0,1	0,0	4,2	8'400
64	8,0	0,0	2,4	4'800
115	8,6	0,0	9,0	18'000
13	0,0	3,0	0,1	200
187	6,5	28,8	5,2	10'400

Total empfohlene

LE 49'200

oder Kapseln

10'000

25'000



● 31g ● 52g ● 34g **640 Kilokalorien**

Gschwellti & Käse

Kartoffeln	200 g/3–4 Stk.
Caprice des Dieux	30 g/1 Stk.
Hobelkäse	30 g/2 Rollen
Greizer	40 g/1 Stk.
Trauben frisch	40 g/10 Stk.
Birne frisch in Schnitzen	70 g/½ Stk.

Kcal	EW	KH	F	LE
180	2,8	35,6	0,6	1'200
107	4,9	0,2	9,8	19'600
126	11,7	0,2	9,9	19'800
160	10,8	0,0	12,8	25'600
28	0,3	6,2	0,1	200
39	0,4	9,3	0,3	600

Total empfohlene

LE 67'000

oder Kapseln

10'000

25'000



● 24g ● 65g ● 12g **480 Kilokalorien**

Spaghetti

Spaghetti (gekocht)	200 g/½ Teller
Tomatensauce	50 cl/3 EL
Parmesankäse gerieben	30 g/2 EL
Peperonigemüse	100 g/1 Stk.

Kcal	EW	KH	F	LE
281	10,2	56,8	1,0	2'000
45	0,8	1,8	1,5	3'000
115	12,0	0,0	9,0	18'000
39	1,4	6,7	0,5	1'000

Total empfohlene

LE 24'000

oder Kapseln

10'000

25'000





Spinat-Ricotta Ravioli

Spinat-Ricotta Ravioli	200 g / 1 Portion
Kräuterrahmsauce	50 g / 2 EL
Artischockenherzen	150 g / 6 Stk.



● 22g ● 73g ● 19g **594 Kilokalorien**

Kcal	EW	KH	F	LE
480	18,0	60,0	14,0	28'000
54	0,5	3,0	4,5	9'000
60	3,3	10,2	0,0	0

Total empfohlene

LE 37'000

oder Kapseln

10'000

25'000



Birchermüesli

Birchermüesliflocken	45 g / 3 EL
Himbeerjoghurt	90 g / ½ Becher
Naturejoghurt	180 g / 1 Becher
Milch Drink	100 cl / ½ Glas
Apfel	60 g / ½ Stk.
Banane	60 g / ½ Stk.
Beeren frisch	30 g / 2 EL
Haselnüsse	10 g / 4–6 Kerne



● 20g ● 74g ● 22g **617 Kilokalorien**

Kcal	EW	KH	F	LE
198	4,8	28,1	3,3	6'600
99	3,5	14,5	2,5	5'000
119	6,3	9,0	6,3	12'600
57	3,2	4,7	2,8	5'600
33	0,2	7,4	0,2	400
34	0,2	7,4	0,2	400
12	0,4	2,1	0,2	400
65	1,3	0,9	6,2	12'400

Total empfohlene

LE 43'400

oder Kapseln

10'000

25'000



Caprese-Salat

Tomaten	120 g / 2 Stk.
Mozzarella	120 g / 1 Kugel
Olivenöl	20 cl / 2 EL
Weissbrot	80 g / 2 Scheiben



● 31g ● 40g ● 39g **639 Kilokalorien**

Kcal	EW	KH	F	LE
9	0,6	1,5	0,1	200
270	24,0	0,0	19,0	38'000
172	0,0	0,0	18,4	36'800
188	6,8	38,4	1,0	2'000

Total empfohlene

LE 77'000

oder Kapseln

10'000

25'000





Latte Macchiato
 Latte Macchiato freddo 300 cl / 1 Glas

Kcal	EW	KH	F	LE
270	10,5	27,0	12,0	24'000

**Total empfohlene
 LE 24'000**

oder Kapseln
 10'000
 25'000



● 9g ● 27g ● 12g **270 Kilokalorien**



Erdbeeren & Vanillesauce
 Erdbeeren frisch 150g / 10–12 Stk.
 Vanillesauce 50g / 2–3 EL
 Vollrahm 10g / 1 Tupf

Kcal	EW	KH	F	LE
48	1,2	8,0	0,6	1'200
45	2,5	6,1	1,2	2'400
34	0,3	0,4	3,5	7'000

**Total empfohlene
 LE 10'600**

oder Kapseln
 10'000
 25'000



● 4g ● 15g ● 5g **127 Kilokalorien**



Joghurt
 Joghurt nature 90g / ½ Becher
 Weinbeeren 30g / 2 EL
 Haferflocken 15g / 1 EL

Kcal	EW	KH	F	LE
72	4,0	5,4	3,6	7'200
92	0,8	20,4	0,2	400
6	2,0	8,8	1,1	2'200

**Total empfohlene
 LE 9'800**

oder Kapseln
 10'000
 25'000



● 7g ● 35g ● 5g **170 Kilokalorien**



Balisto Nuts
Balisto Nuts 34g/1 Stk.

Kcal	EW	KH	F	LE
166	3,1	18,7	9,1	18'200

**Total empfohlene
LE 18'200**

oder Kapseln
10'000 
25'000

● 3g ● 19g ● 9g **166 Kilokalorien**



Aprikosenquark
Aprikosenquark 125g/1 Becher

Kcal	EW	KH	F	LE
162	7,5	25,0	3,1	6'200

**Total empfohlene
LE 6'200**

oder Kapseln
10'000 
25'000

● 8g ● 25g ● 3g **162 Kilokalorien**



Trockenfleisch
Trockenfleisch 50g/6–8 Scheiben
Cornichons 20g/2 Stk.
Tomate 30g/½ Stk.

Kcal	EW	KH	F	LE
127	19,0	0,0	4,8	9'600
5	0,2	0,6	0,1	200
17	0,3	1,1	0,1	200

**Total empfohlene
LE 10'000**

oder Kapseln
10'000 
25'000

● 20g ● 2g ● 5g **149 Kilokalorien**



Sandwich

Baguette	100g/½ Stk.
Butter	5g/1 KL
Brie	60g/3 Scheiben
Apfel	130g/1 Stk.

Kcal	EW	KH	F	LE
248	7,4	50,6	1,4	2'800
37	0,1	0,0	4,2	8'400
183	9,9	0,1	19,8	39'600
70	0,4	14,8	0,5	1'000

Total empfohlene

LE 51'800

oder Kapseln

10'000

25'000



18g 66g 26g **538 Kilokalorien**



Sonnenblumenkernbrot & Käse

Sonnenblumenkernbrot	45g/1 Scheibe
Emmentaler	50g/2 Stk.

Kcal	EW	KH	F	LE
132	4,9	18,9	3,6	7'200
208	14,5	0,0	16,3	32'600

Total empfohlene

LE 39'800

oder Kapseln

10'000

25'000



19g 19g 20g **340 Kilokalorien**



Mandarine & Nüssli

Mandarine	60g/1 Stk.
Spanische Nüssli	25g/1 Hand voll

Kcal	EW	KH	F	LE
30	0,4	6,0	0,1	200
297	6,0	10,8	12,5	25'000

Total empfohlene

LE 25'200

oder Kapseln

10'000

25'000



6g 17g 13g **327 Kilokalorien**



6g 34g 14g **288 Kilokalorien**

Marmorcake

Marmorcake 80g/1 Stk.

Kcal	EW	KH	F	LE
288	5,9	34,0	13,7	27'400

Total empfohlene

LE 27'400

oder Kapseln

10'000

25'000



3g 40g 21g **361 Kilokalorien**

Meringue & Rahm

Meringue 40g/2 Stk.
Vollrahm 30g/3 EL

Kcal	EW	KH	F	LE
160	1,6	37,6	0,0	0
101	0,6	1,0	10,5	21'000

Total empfohlene

LE 21'000

oder Kapseln

10'000

25'000



5g 26g 12g **269 Kilokalorien**

Zwetschkuchen

Zwetschkuchen 150g/1 Stk.
Vollrahm 15g/1 Tupf

Kcal	EW	KH	F	LE
219	4,4	25,2	7,0	14'000
50	0,3	0,6	5,2	10'400

Total empfohlene

LE 24'400

oder Kapseln

10'000

25'000



● 3g ● 25g ● 16g **261 Kilokalorien**

Magnum Glacé classic
Magnum Glacé classic 86g/1 Stk.

Kcal	EW	KH	F	LE
261	3,3	24,9	16,3	32'600

**Total empfohlene
LE 32'600**

oder Kapseln
10'000 
25'000



● 2g ● 29g ● 7g **184 Kilokalorien**

Prinzenrollen
Prinzenrollen 40g/2 Stk.

Kcal	EW	KH	F	LE
184	2,2	28,8	6,6	13'200

**Total empfohlene
LE 13'200**

oder Kapseln
10'000 
25'000



● 8g ● 65g ● 24g **489 Kilokalorien**

Bananensplit
Banane 120g/1 Stk.
Schoggi- /Vanilleglacé 150g/3 Kugeln
Schokoladenglasur 20g/1 EL
Vollrahm 25g/1 EL
Bretzeli 10g/1 Stk.

Kcal	EW	KH	F	LE
114	1,4	25,7	0,2	400
186	4,1	21,6	9,3	18'600
66	0,6	9,6	5,1	10'200
84	0,6	0,8	8,5	17'000
39	1,2	7,5	0,5	1'000

**Total empfohlene
LE 47'200**

oder Kapseln
10'000
25'000 



Eiskaffee
Eiskaffee 250 cl / 1 Glas

Kcal	EW	KH	F	LE
215	2,0	33,2	8,4	16'800

**Total empfohlene
LE 16'800**

oder Kapseln
10'000  
25'000



● 2g ● 33g ● 8g **215 Kilokalorien**



Coupe Romanoff
Erdbeer-/Vanilleglacé 100 g / 2 Kugeln
Erdbeeren frisch 100 g / 6–8 Stk.
Bretzeli 10 g / 1 Stk.
Vollrahm 50 g / 2 EL

Kcal	EW	KH	F	LE
124	2,7	14,4	6,2	12'400
32	0,8	5,5	0,4	800
39	1,2	7,5	0,5	1'000
168	1,2	1,7	17,0	34'000

**Total empfohlene
LE 48'200**

oder Kapseln
10'000  
25'000



● 6g ● 29g ● 24g **363 Kilokalorien**



Kinder Bueno
Kinder Bueno 21,5g / 1 Stk.

Kcal	EW	KH	F	LE
123	1,9	10,6	8,0	16'000

**Total empfohlene
LE 16'000**

oder Kapseln
10'000  
25'000



● 2g ● 11g ● 8g **123 Kilokalorien**



Käseplatte

Käseplatte mit 5 Sorten Käsen	150g/5 Stk.
Walliser Roggenbrot	20g/½ Stk.
Obst	50g/½ Stk.

Kcal	EW	KH	F	LE
578	34,5	1,5	48,0	96'000
59	2,0	17,7	0,3	600
13	0,4	2,6	0,1	200

Total empfohlene

LE 96'800

oder Kapseln

10'000

25'000



● 37g ● 22g ● 48g **650 Kilokalorien**



Schwarzwälder Kirschtorte

Schwarzwälder Kirschtorte	135g/1 Stk.
---------------------------	-------------

Kcal	EW	KH	F	LE
451	4,1	51,3	20,3	40'600

Total empfohlene

LE 40'600

oder Kapseln

10'000

25'000



● 4g ● 51g ● 20g **451 Kilokalorien**



Crèmeschnitte

Crèmeschnitte	90g/1 Stk.
---------------	------------

Kcal	EW	KH	F	LE
286	3,2	31,2	16,5	33'000

Total empfohlene

LE 33'000

oder Kapseln

10'000

25'000



● 3g ● 31g ● 17g **286 Kilokalorien**



Käseschnitte

Weissbrot	50g/1 Scheibe
Schinken	30g/1 Scheibe
Raclettekäse	160g/4 Scheiben
Ei	60g/1 Stk.

Kcal	EW	KH	F	LE
125	4,5	25,0	0,5	1'000
32	6,1	0,2	1,4	2'800
576	42,3	0,0	44,7	89'400
90	6,5	0,8	6,7	13'400

Total empfohlene

LE 105'600

oder Kapseln

10'000

25'000



59g 26g 53g **823 Kilokalorien**



Käsefondue

Käsefondue	200g/1 Portion
Weissbrot	100g/2 Scheiben
Fruchstücke	100g/1 Hand voll

Kcal	EW	KH	F	LE
620	41,2	2,2	46,2	92'400
250	9,0	50,0	1,0	2'000
55	0,3	11,7	0,3	600

Total empfohlene

LE 95'000

oder Kapseln

10'000

25'000



51g 64g 48g **925 Kilokalorien**



Bratwurst

Bratwurst	100g/1 Stk.
Rösti mit Butter zubereitet	100g/1 Portion
Zwiebelsauce	40g/4 EL

Kcal	EW	KH	F	LE
263	13,0	1,0	23,0	46'000
224	2,0	18,0	10,0	20'000
60	0,4	4,0	2,5	5'000

Total empfohlene

LE 71'000

oder Kapseln

10'000

25'000



15g 23g 36g **547 Kilokalorien**



Cordon Bleu

Cordon Bleu	200g/1 Stk.
Ofenfrites	100g/kl. Portion
Mayonnaise	20g/1 KL
Gemüse nach Saison	200g/2 Hand voll

Kcal	EW	KH	F	LE
500	48,4	20,4	24,4	48'800
200	3,0	28,0	7,0	14'000
149	0,2	0,2	16,4	32'800
60	2,6	7,4	0,6	1'200

Total empfohlene

LE 96'800

oder Kapseln

10'000

25'000



● 54g ● 56g ● 48g **909 Kilokalorien**



Fast Food Menü

Big Burger	220g/1 Stk.
Pommes Frites (frittiert)	80g/kl. Portion
Cola	250 cl/kl. Becher

Kcal	EW	KH	F	LE
520	26,9	41,1	26,1	52'200
239	2,7	29,0	12,0	24'000
105	0,0	27,0	0,0	0

Total empfohlene

LE 76'200

oder Kapseln

10'000

25'000



● 30g ● 97g ● 38g **864 Kilokalorien**



Pizza

Pizzateig	240g/1 Stk.
Tomatensauce	40g/4 EL
Schinken	60g/2 Scheiben
Mozzarella	75g/½ Kugel
Kräuter	10g/1 EL
Salami scharf	30g/4 Scheiben
Oliven	20g/5 Stk.

Kcal	EW	KH	F	LE
648	16,8	110,4	14,4	28'800
16	0,8	3,0	0,2	400
70	13,8	0,0	2,4	4'800
184	14,3	1,0	13,5	27'000
1	0,0	0,0	0,0	0
120	7,0	1,0	10,0	20'000
76	0,4	3,8	6,4	7'600

Total empfohlene

LE 88'600

oder Kapseln

10'000

25'000



● 53g ● 166g ● 47g **1088 Kilokalorien**

BGP Products GmbH
Neuhofstrasse 23
6341 Baar

T 041 768 48 48
www.mylan.ch