

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



Universitätsklinik für Diabetologie, Endokrinologie, Ernährungsmedizin und Metabolismus 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.

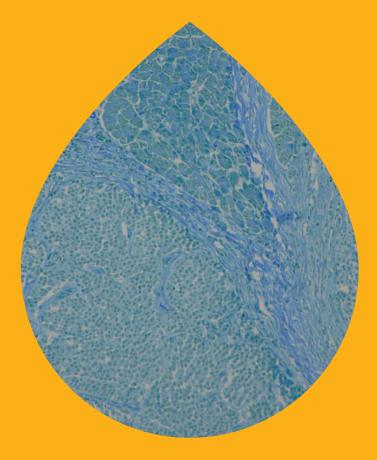
Um den Verdauungsvorgang zu unterstützen und die Nährstoffe verwertbar zu machen, wurden Ihnen **Enzyme** verschrieben.

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.

 $\frac{1}{2}$ 



# **OSSP**

Schweizer Selbsthilfeorganisation Pankreaserkrankungen

Teilen Sie Ihre Erfahrung mit uns! Wir wollen Menschen mit einer Erkrankung der Bauchspeicheldrüse gezielt helfen: www.pancreas-help.ch

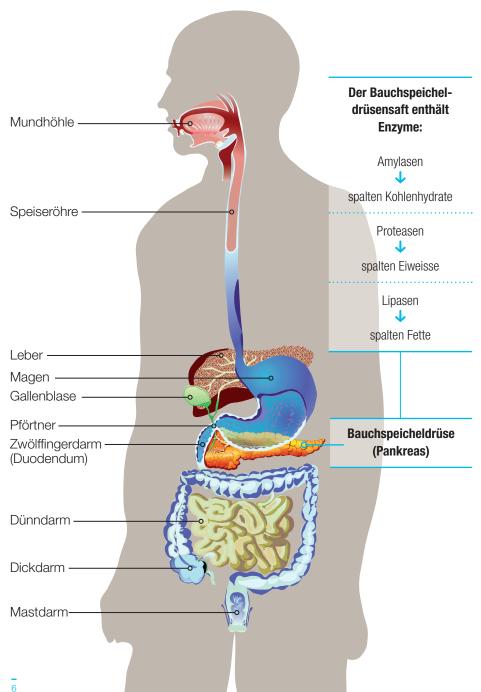


### Inhaltsverzeichnis

- 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

Verdauung ...

# ... beginnt bereits im Mund



Mundhöhle: Zerkleinerung der Nahrung durch Kauen, Vermischung mit dem Speichel, Beginn der Verdauung von Kohlenhydraten Speiseröhre: Transport der Nahrung in den Magen Durchmischung der Nahrung mit dem Magensaft, Magen: erste Aufspaltung der Eiweisse, Beförderung des Speisebreis in den Zwölffingerdarm Zwölffingerdarm: Dort vermengt sich der Speisebrei mit dem (Duodenum) Verdauungssaft (Mischung aus Dünndarmsekret, Gallenflüssigkeit und Bauchspeicheldrüsensaft) Übertritt der Nährstoffe ins Blut, Aufnahme vom Dünndarm: 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

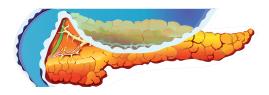
Gallensalze umhüllen die Fettpartikel

Fettaufnahme durch die Darmwand

### Bauchspeicheldrüse (Pankreas) ...

# ... und Behandlung einer Insuffizienz

Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) ist ein wichtiges Organ für die Verdauung. 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 k\u00f6nnen vom D\u00fcnndarm 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.

(1)

Essen und Verdauungsenzyme sind somit zwei Partner, die zusammengehören.

# Behandlung der exokrinen 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 ein/e anerkannte/r Ernährungsberater/in (BSc Ernährung und Diätetik resp. dipl. HF) überprüft werden. Essen Sie von allem, insbesondere eiweissreich und schränken Sie sich nicht unnötig ein.

Bei einer Pankreasinsuffizienz wird empfohlen, täalich **5 oder mehr** kleine Mahlzeiten zu essen. Sehr fettreiche Lebensmittel (Käse, Wurstwaren, Blätterteig, Schokolade, Mayonnaise u.v.m.) wie auch fettig zubereitete Speisen (Rösti, Rahmsaucen, Tiramisù u.v.m.) können Beschwerden auslösen, wenn zu wenig Enzyme eingenommen werden. 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

Schränken Sie die Fettzufuhr nicht unnötig ein, überprüfen Sie die Dosierung der Enzyme und passen Sie diese bei Bedarf an

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), bei wenig Appetit vor allem zwischen den Mahlzeiten

Bei Diabetes beachten Sie Ihre individuellen Ernährungsempfehlungen gemäss spezifischer Ernährungsberatung

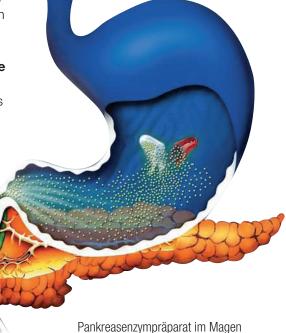
Fragen Sie Ihre Ernährungsberaterin um Unterstützung.

### c) Pankreasenzymtherapie

Heute kann die Funktion der Bauch-

speicheldrüse 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 Grunddosierung Ihres Medikamentes mit dem Arzt in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberaterin festgelegt wird. Sie ergänzen die Grunddosierung individuell entsprechend Ihrer Nahrungsaufnahme.

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, Gewichtsverlust usw. trotz bedarfsgerechter Ernährung. Durch einen angemessenen Enzymersatz wird die Verdauung fetthaltiger Lebensmittel gewährleistet, was eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde, ausgewogene Ernährung darstellt.



### **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.

1

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 (=Richtwert)

Die **Dosierung** sollte je nach Schweregrad Ihrer Erkrankung individuell 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 wahrsten 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 Apfelsaft, Orangensaft, Ananassaft, Joghurt oder Apfelbrei 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



Start Mahlzeit





Einnahme Kapsel nach ca. der Hälfte der Mahlzeit





Mahlzeit zu Ende geniessen

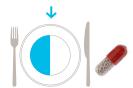
### Beispiel: Einnahme 3 Kapseln



Start Mahlzeit



Einnahme 1. Kapsel nach ca. ¼ der Mahlzeit



Einnahme 2. Kapsel nach ca. ½ der Mahlzeit



Einnahme 3. Kapsel nach ca. ¾ der Mahlzeit



Mahlzeit zu Ende geniessen

Beschwerden? Selbstkontrolle ...

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

 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/alänzend 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.

### **Einfache Startdosierung**

# Menüvorschläge und Nährwertangaben

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

00

Beispiel:



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 15 g 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



Zusätzlich finden Sie bei fast allen verpackten Produkten Nährwertangaben. Sehr viele Angaben zu
Lebensmitteln finden Sie auch auf der
Webseite www.naerhwertdaten.ch.
Beachten Sie, dass sich diese Daten
meist auf 100 g 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 × 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.** 

### Merke:

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

LE: Lipaseeinheiten

Legende für nachfolgenden Seiten:

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

Beispiele Frühstück



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

Kcal	EW	● KH	<ul><li>F</li></ul>	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
333	● 11 g	• 47 g	• 10 g Fett	



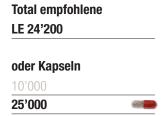
oder Kapseln 10'000





Frühstück 2	
Sonnenblumenkernbrötli	60 g / 1 Stk.
Waldbeerjoghurt	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
464	●14g	● 70 g	•12 g Fett	







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

Kcal	EW	KH	<ul><li>F</li></ul>	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
498	●16g	● 66 g	• 18 g Fett	

Total emp	ofohlene
LE 36'600	)
,	
oder Kaps	seln
10'000	



Beispiele Frühstück

462



### Frühstück 4

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

Kcal	EW	KH	<ul><li>F</li></ul>	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

● 50 g

**20** g

Fett

Fett

Total empfohlene LE 40'600

oder Kapseln

10'000

25'000





### Frühstück 5

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

Kcal	EW	KH	<ul><li>F</li></ul>	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
545	• 15g	● 70 g	<b>2</b> 0 g	



LL 03 200

oder Kapseln

10 000

25'000





### Frühstück 6

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

Kcal	EW	KH	<ul><li>F</li></ul>	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
748	•32g	● 92 g	25 g Fett	

Total empfohlene LE 50'780

oder Kapseln

10'000





Reis Casimir	
Trutengeschnetzeltes	
an Curry	200 g / 1/4 Teller
Reis (roh)	45 g / 1/4 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
507	<b>■</b> 16a	● 51 a	-22 a	

Fett

Total empfohlene LE 45'000

oder Kapseln

10'000

25'000





Lachs	
Lachs	120 g / 1 Stk.
Reis (roh)	45 g / 1/4 Teller
Blattspinat	150 g / ⅓ Teller
Fett für die Zubereitung	5n/1 KI

Kcal	<ul><li>EW</li></ul>	● 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
362	• 30g	● 34 g	• 13 g Fett	

Total empfohlene LE 25'800

oder Kapseln

10'000

25'000





Steak	
Steak	250 g / 1 Stk.
Kräuterbutter	5g/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
746	● 69 g	● 20 g	24 g Fett	

Total empfohlene LE 48'600

oder Kapseln

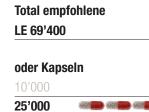
10'00





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

Kcal	<ul><li>EW</li></ul>	● 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
556	●19g	● 35 g	• 35 g Fett	







### Spargelrisotto

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

Kcal	EW	KH	<ul><li>F</li></ul>	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
375	• 20g	● 51 g	• 13 g Fett	



oder Kapseln

25'000





### Rindsteak gegrillt

0 0	
Rindsteak gegrillt	120g/1 Stk.
Folienkartoffel	250 g / 1 Stk.
Crème fraîche	30 g / 1 EL
Maiskolben	80 g / 1 Stk.
Peperoni gefüllt mit	
Frischkäse	140 g / 2 Stk.
Kräuterbutter	10 g / 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
805	●38g	• 54 g	• 46 g Fett	

Total empfohlene LE 92'400

oder Kapseln







# Café completRuchbrot45 g/1 ScheibeMehrkornbrot45 g/1 ScheibeButter5 g/1 KLTrockenfleisch25 g/3-4 ScheibenSbrinz30 g/1 Stk.Konfi25 g/1 EL

180 g / 1 Becher

Kcal	EW	<ul><li>KH</li></ul>	<ul><li>F</li></ul>	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
659	●32g	● 73 g	<b>25</b> g	

Fett

Total empfohlene		
LE 49'200		

oder Kapseln

10'000

25'000





### Gschwellti & Käse

Vanillejoghurt

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

Kcal	EW	<ul><li>KH</li></ul>	<ul><li>F</li></ul>	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
640	• 31g	• 52 g	34 g Fett	



oder Kapseln

10'000

25'000

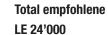




### Spaghetti

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

Kcal	EW	KH	<ul><li>F</li></ul>	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
480	● 24 g	● 65 g	• 12 g Fett	



oder Kapseln

10'000





### Spinat-Riccota Ravioli

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

Kcal	EW	KH	<ul><li>F</li></ul>	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
594	● 22 g	● 73 g	●19g	

Fett

Total empfohlene LE 37'000

oder Kapseln

10'000

25'000





### Birchermüesli

Birchermüesliflocken	45g/3EL
Himmbeerjoghurt	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	30g/2EL
Haselnüsse	10 g / 4 – 6 Kerne

Kcal	<ul><li>EW</li></ul>	● 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
617	<b>2</b> 0 g	• 74g	<b>22</b> g	



oder Kapseln

10'000

25'000





120 g/2 Stk.
120 g / 1 Kugel
20 cl/2 EL
80 g/2 Scheiben

Kcal	<ul><li>EW</li></ul>	KH	<ul><li>F</li></ul>	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
639	● 31 g	• 40 g	●39 q	

Total empfohlene LE 77'000

oder Kapseln

10'000

25'000





Fett

Fett

# Zwischenmahlzeiten



Latte Macchiato		Kcal	• EW	● KH	• F	LE
Latte Macchiato freddo	300 cl / 1 Glas	270	10,5	27,0	12,0	24'000
		270	● 9 g	● 27 g	<b>●12</b> g	

Total empfohlene LE 24'000

oder Kapseln

10'000

25'000





### **Erdbeeren & Vanillesauce**

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

Kcal	EW	KH	<ul><li>F</li></ul>	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
127	• 4 g	● 15 g	<ul><li>5 g</li><li>Fett</li></ul>	

Fett



oder Kapseln

10'000





### Joghurt

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

Kcal	EW	● KH	<ul><li>F</li></ul>	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
170	●7g	● 35 g	• 5 g Fett	



oder Kapseln 10'000



# Zwischenmahlzeiten



Balisto Nuts	
Balisto Nuts	34 g / 1 Stk.

<b>Kcal</b> 166	<b>● EW</b> 3,1	<b>● KH</b> 18,7	<b>F</b> 9,1	<b>LE</b> 18'200
166	•3g	● 19 g	●9g Fett	

Total empfohlene LE 18'200

oder Kapseln 10'000





Aprikosenquark	
Aprikosenguark	125 g/1 Becher

Kcal	EW	● KH	<ul><li>F</li></ul>	LE
162	7,5	25,0	3,1	6'200
162	• 8g	●25 g	• 3 g Fett	







Trockenfleisch	
Trockenfleisch	50 g/6-8 Scheiben
Cornichons	20 g / 2 Stk.
Tomate	30 g / 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
149	•20g	● 2 g	• 5 g Fett	

Total empfohlene	
LE 10'000	
oder Kapseln	
10'000	



# Zwischenmahlzeiten



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

Kcal	EW	● KH	<ul><li>F</li></ul>	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
538	●18g	● 66 g	<ul><li>26 g</li></ul>	

Fett

Total empfohlene LE 51'800

oder Kapseln

10'000







Sonnenblumenkernbrot & H	<b>K</b> äse
Sonnenblumenkernbrot	45 a / 1 Sch

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

Kcal	EW	<ul><li>KH</li></ul>	<ul><li>F</li></ul>	LE
162	4,9	18,9	3,6	7'200
208	14,5	0,0	16,3	32'600
340	• 19 g	● 19 g	20 g	



oder Kapseln

10'000







### Mandarine & Nüssli

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

Kcal	EW	<ul><li>KH</li></ul>	<ul><li>F</li></ul>	LE
30	0,4	6,0	0,1	200
297	6,0	10,8	12,5	25'000
327	●6g	●17 g	• 13 g Fett	



oder Kapseln

10'00



# **Desserts**



Marmorcake		Kcal	• E'
Marmorcake	80 g / 1 Stk.	288	5,9

Kcal	EW	KH	<ul><li>F</li></ul>	LE
288	5,9	34,0	13,7	27'400
288	●6g	● 34 g	• 14 g Fett	

Total empfohlene LE 27'400

oder Kapseln

10'000

25'000





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

Kcal	EW	KH	<ul><li>F</li></ul>	LE
160	1,6	37,6	0,0	0
101	0,6	1,0	10,5	21'000
361	●3 g	● 40 g	21 g Fett	

Total empfohlene LE 21'000

oder Kapseln

10'000

25'000





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

Kcal	EW	KH	<ul><li>F</li></ul>	LE
219	4,4	25,2	7,0	14'000
50	0,3	0,6	5,2	10'400
269	●5g	● 26 g	• 12 g Fett	

Total empfohlene LE 24'400

oder Kapseln

10'00





Magnum Glacé classic	
Magnum Glacé classic	86 g / 1 St

Kcal	<ul><li>EW</li></ul>	● KH	• F	LE
261	3,3	24,9	16,3	32'600
261	●3g	● 25 g	•16g Fett	



oder Kapseln 10'000 25'000





Prinzenrollen	
Prinzenrollen	40 g / 2 Stk

Kcal	EW	KH	<ul><li>F</li></ul>	LE
184	2,2	28,8	6,6	13'200
184	● 2 g	● 29 g	• 7 g Fett	



oder Kapseln 10'000





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

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
489	●8g	● 65 g	24 g Fett	

Total empfohlene LE 47'200

oder Kapseln



Beispiele Desserts



Eiskaffee		Kcal	<ul><li>EW</li></ul>	● KH	• F	LE
Eiskaffee	250 cl / 1 Glas	215	2,0	33,2	8,4	16'800
		215	<b>●</b> 2g	● 33 g	<ul><li>8 g</li><li>Fett</li></ul>	



oder Kapseln 10'000

**0'000** 





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	<ul><li>EW</li></ul>	• KH	<ul><li>F</li></ul>	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
363	• 6 g	● 29 g	24 g Fett	

Total empfohlene	
LE 48'200	

oder Kapseln

10.000

25'000



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

Kcal	EW	● KH	<ul><li>F</li></ul>	LE
123	1,9	10,6	8,0	16'000
123	●2g	● 11 g	<ul><li>8 g</li><li>Fett</li></ul>	



oder Kapseln 10'000







Beispiele Desserts



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

Kcal	<ul><li>EW</li></ul>	● KH	<ul><li>F</li></ul>	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
650	●37g	● 22 g	<ul><li>48 g</li><li>Fett</li></ul>	



oder Kapseln

10'000







Schwarzwälder Kirschtorte	
Schwarzwälder Kirschtorte	135 g / 1 Stk

Kcal	EW	KH	<ul><li>F</li></ul>	LE
451	4,1	51,3	20,3	40'600
451	• 4 g	● 51 g	20 g Fett	



oder Kapseln

10'000

25'000





Cremeschnitte	
Cremeschnitte	90 g / 1 Stk

Kcal	EW	KH	<ul><li>F</li></ul>	LE
286	3,2	31,2	16,5	33'000
286	●3g	● 31 g	• 17 g Fett	



oder Kapseln 10'000



### **Fettreiche Menüs**



Käseschnitte	
Weissbrot	50 g / 1 Scheibe
Schinken	30 g / 1 Scheibe
Raclettekäse	160 g / 4 Scheiben
Ei	60 g / 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
823	● 59 g	● 26 g	• 53 q	

Fett

Total empfohlene LE 105'600

oder Kapseln

25'000





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

Kcal	EW	KH	<ul><li>F</li></ul>	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
925	• 51 g	● 64 g	• 48 g Fett	

Total empfohlene LE 95'000

oder Kapseln

10'000







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

Kcal	EW	● KH	<ul><li>F</li></ul>	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
547	●15g	● 23 g	• 36 g Fett	

Total empfohlene LE 71'000

oder Kapseln

10'00



### **Fettreiche Menüs**



# Cordon BleuCordon Bleu200 g / 1 Stk.Ofenfrites100 g / kl. PortionMayonnaise20 g / 1 KLGemüse nach Saison200 g / 2 Hand voll

Kcal	EW	<ul><li>KH</li></ul>	<ul><li>F</li></ul>	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
909	● 54 a	● 56 a	<b>48</b> a	

Fett

Total empfohlene LE 96'800

oder Kapseln

10'000







Fast	Food	Menü
· uot		mond

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

Kcal	EW	KH	<ul><li>F</li></ul>	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
864	• 30 g	● 97 g	• 38 g Fett	



oder Kapseln

10'000

25'000





### Pizza

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

Kcal	EW	<ul><li>KH</li></ul>	<ul><li>F</li></ul>	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
1088	● 53 q	●166 g	<b>47</b> q	

Total empfohlene LE 88'600

oder Kapseln

10'000

25'000



Fett

# Meine Lieblingsmenüs

Г	Bestandteile	Menge	Kcal	• EW	• KH	• F	LE	Total empfohlene LE
								oder Kapseln 10'000
Menü: Foto einkleben oder zeichnen						• • • • •	• • • • • •	
	Bestandteile	Menge	Kcal	• EW	• KH	• F	LE	Total empfohlene
								oder Kapseln 10'000
Menü: Foto einkleben oder zeichnen								
	Bestandteile	Menge	Kcal	• EW	● KH	• F	LE	Total empfohlene LE
								oder Kapseln 10'000
Menü: Foto einkleben oder zeichnen								

# Meine Lieblingsmenüs

Γ	Bestandteile	Menge	Kcal	• EW	• KH	• F	LE	Total empfohlene LE
								oder Kapseln 10'000
Menü: Foto einkleben oder zeichnen				• • • • • •	• • • • •	• • • • • •	• • • • • •	
	Bestandteile	Menge	Kcal	• EW	• KH	• F	LE	Total empfohlene LE
								oder Kapseln 10'000
Menü: Foto einkleben oder zeichnen								
	Bestandteile	Menge	Kcal	● EW	• KH	• F	LE	Total empfohlene LE
								oder Kapseln 10'000
Menü: Foto einkleben oder zeichnen								_

# Meine Lieblingsmenüs

Γ	Bestandteile	Menge	Kcal	• EW	• KH	• F	LE	Total empfohlene LE
								oder Kapseln 10'000
Menü: Foto einkleben oder zeichnen				• • • • • •	• • • • •	• • • • • •	• • • • • •	
	Bestandteile	Menge	Kcal	• EW	• KH	• F	LE	Total empfohlene LE
								oder Kapseln 10'000
Menü: Foto einkleben oder zeichnen								
	Bestandteile	Menge	Kcal	● EW	• KH	• F	LE	Total empfohlene LE
								oder Kapseln 10'000
Menü: Foto einkleben oder zeichnen								_

# **Meine bevorzugten Lebensmittel**

estandteile	Menge	• EW	● KH	• F	LE	Ве
						_
						_
						_
						_
						_
						_
						_
						_
						_
						_
						_

Bestandteile	Menge	• EW	● KH	• F	LE
				-	

# **Meine Notizen**

Meine Notizen Hinweise

### **Wichtig**

Enzympräparate werden aus

Schweinepankreas hergestellt.
Trotzdem können Muslime diese bedenkenlos zu sich nehmen.
(Koran: Sure 2: Vers 173)

Juden dürfen unkoschere Medikamente wie Enzympräparate zu sich nehmen, da eine exokrine Pankreasinsuffizienz schwerwiegender Natur ist und es kein vergleichbares, koscheres Produkt gibt. Die in dieser Broschüre veröffentlichten Tipps sind mit grösster Sorgfalt von den Autoren erarbeitet und geprüft worden. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung für Personen-, Sachoder Vermögensschäden ausgeschlossen.

Zusätzliche Erkrankungen (Diabetes Mellitus, Zöliakie, Allergien) werden in der vorliegenden Broschüre nicht berücksichtigt. Diesbezüglich muss ebenso angemerkt werden, dass diese Broschüre weder eine medizinische Begutachtung und Behandlung, noch eine individuelle ernährungstherapeutische Beratung ersetzt.

Diese Broschüre kann eine Unterstützung bei der täglichen Enzymeinnahme sein. Die Verschreibung, Kontrolle und Anpassung der Medikation hat ausschliesslich über den behandelnden Arzt in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberaterin zu erfolgen. Bitte wenden Sie sich mit allen Fragen zu Ihrer Therapie an Ihren behandelnden Arzt und Ihre Ernährungsberaterin.

Anmerkung zu Personenbezeichnungen: In dieser Broschüre wird der Einfachheit halber oft nur die männliche/weibliche Form verwendet. Die weibliche/männliche Form ist selbstverständlich immer mit eingeschlossen.

Mylan Pharma GmbH Turmstrasse 24 6312 Steinhausen

T 041 768 48 48 www.mylan.ch

