



## Lust am Essen auch ohne Pankreas

Mit einem spannenden Vortrag an der Generalversammlung vom 24. Juni 2017 hat uns Anna-Barbara Sterchi, Bsc BFH, dipl. Ernährungsberaterin einen Einblick über die Funktion der Bauchspeicheldrüse und das komplexe Verdauungssystem gegeben.

Wie viel Fett steckt in meinen Mahlzeiten? Wie hoch muss ich die Verdauungsenzyme dosieren, um eine gesunde Verdauung zu haben? Welche Auswirkungen haben meine Mahlzeiten insbesondere die Kohlenhydrate auf meine Blutzuckerwerte? Am Anlass haben wir fachlich kompetente Antworten auf diese zentralen Fragen erhalten, gegenseitig Erfahrungen ausgetauscht und uns mit Checklisten selber beurteilt.

Wie kann ich Lust am Essen haben? Was braucht es dazu? Welchen Einfluss haben meine gedanklichen Einstellungen auf das genussvolle Essen? Auch diese Fragen haben wir gemeinsam diskutiert und damit auch uns selber und unsere Einstellung zum Thema genussvolles Essen trotz Einschränkungen besser kennengelernt.

Am anschliessenden Apéro hat uns Manuela Hostettler, dipl. Diätköchin, Apéro-Häppchen mit Angabe der jeweiligen Anzahl Kohlenhydrate serviert und uns dabei gezeigt, dass auch gesundes, pankreasverträgliches Essen äusserst köstlich sein kann.

Die Broschüre "Patienteninformation bei Pankreasinsuffizienz", welche Mylan (deren Muttergesellschaft BGP Products GmbH Herstellerin der Pankreasenzyme Creon ist) gemeinsam mit der Abteilung für Ernährungsberatung am Inselspital Bern (Anna-Barbara Sterchi und Claudia Salvisberg) erstellt hat, gibt detaillierte Informationen über die Behandlung der Bauchspeicheldrüsen-Insuffizienz und illustriert mit unzähligen Beispielen von Mahlzeiten den jeweiligen Bedarf an Pankreasenzymen. Die Broschüre kann über [info@pankreas-help.ch](mailto:info@pankreas-help.ch) kostenlos bestellt werden.

Der Anlass hat gezeigt, dass auch langjährige Pankreaserkrankte immer wieder Neues entdecken und sich im Gedankenaustausch mit anderen Betroffenen selber besser kennen lernen können. Der Apéro war Beweis, dass man auch ohne Pankreas Lust am Essen haben und dieses so richtig geniessen kann.

Text und Foto: René Huber