



Informazione per i pazienti in caso d'insufficienza pancreatica

Informazioni & suggerimenti
per l'alimentazione



VIATRIS

Questo opuscolo è stato sviluppato
in collaborazione con il Reparto
di Dietologia dell'Inselspital di Berna



Il vostro medico vi ha diagnosticato un'insufficienza pancreatica esocrina, ossia un disturbo della funzione pancreatica causato da svariati fattori, come per esempio fibrosi cistica, infiammazioni acute o croniche (cioè ricorrenti), abuso di alcool, cancro (tumore), ablazione chirurgica parziale o totale del pancreas.

Il pancreas è un organo dell'apparato digerente che produce i succhi pancreatici che permettono di scomporre gli alimenti nei loro singoli componenti. Tali elementi nutritivi, soprattutto lipidi, proteine e glucidi, sono necessari all'organismo per coprire il suo fabbisogno energetico e mantenere le sue funzioni.

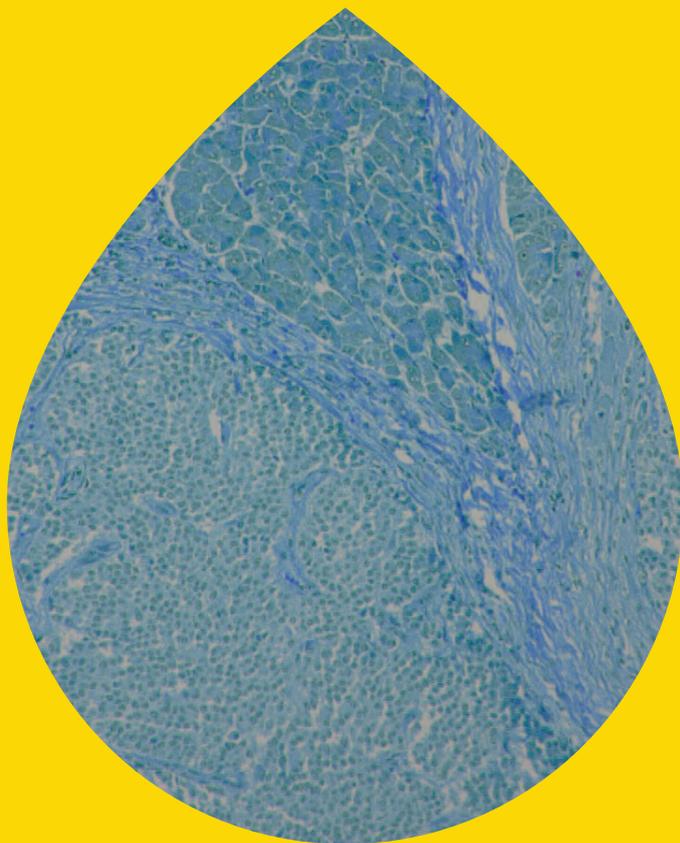
La produzione di enzimi può essere alterata da diversi motivi. In questo caso gli elementi nutritivi non vengono scomposti a sufficienza e superano il tratto gastro-intestinale senza essere digeriti.

Per favorire il processo digestivo e rendere utilizzabili le sostanze nutritive, vi sono stati prescritti degli enzimi Creon® dal suo medico o le è stato consegnato senza prescrizione medica in farmacia o in drogheria. Creon® è un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

La quantità di enzimi necessaria quotidianamente dipende sia dalle abitudini alimentari individuali, dalla quantità delle porzioni e dalla composizione del pasto, quanto dal fatto che il vostro pancreas abbia interrotto solo in parte o completamente la produzione di enzimi.

In questo opuscolo troverà **proposte di menu** con il **fabbisogno medio di enzimi pancreatici**. I dati relativi alle UL/capsule raccomandate sono valori indicativi e calcolati con 2'000 UL/grammo di grasso.

Rivolgetevi a uno **specialista** (medico, dietista) per fare sì che la sostituzione enzimatica diventi e rimanga un elemento naturale della vostra nutrizione, recuperando il piacere di mangiare.



Organisation Suisse d'Entraide
Maladies du Pancréas

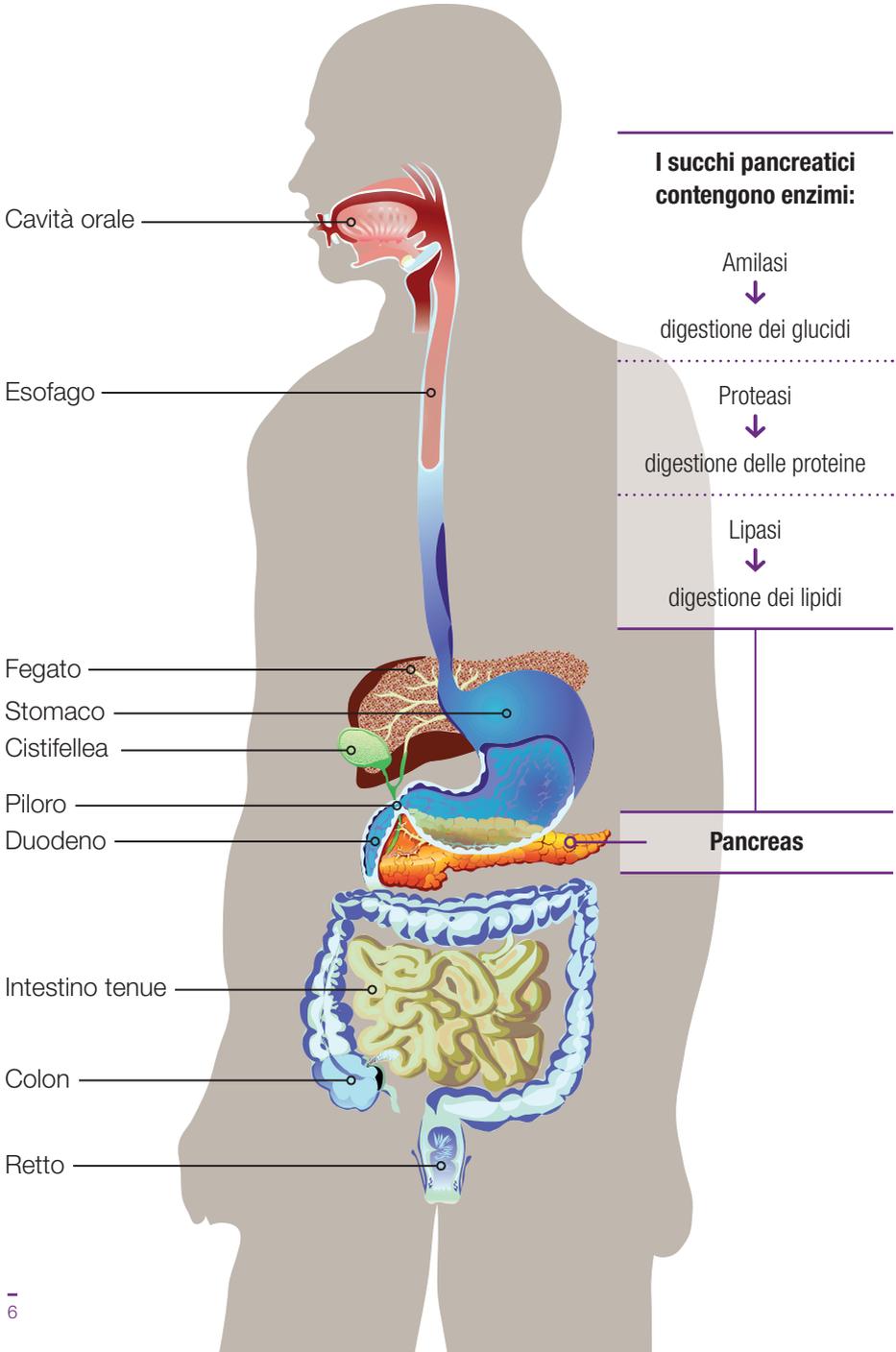
**Partagez votre expérience avec nous !
Nous voulons donner du soutien ciblé
à toutes personnes avec une maladie du pancréas :
www.pancreas-help.ch**



mypancreas.ch

02	Prefazione
06	La digestione
08	Il pancreas ed il trattamento di un'insufficienza
10	La terapia
11	Il dosaggio generale
12	Consigli
13	Assunzione raccomandata
14	Disturbi?
15	Autocontrollo
16	Dosaggio iniziale semplice
17	Idee di menu e valori nutritivi
18	Esempi di colazione
22	Esempi di pasti principali
30	Esempi di spuntini
36	Esempi di dessert
44	Esempi di menu ricchi di grassi
48	I miei menu preferiti
50	I miei alimenti preferiti
56	I miei appunti
59	Note

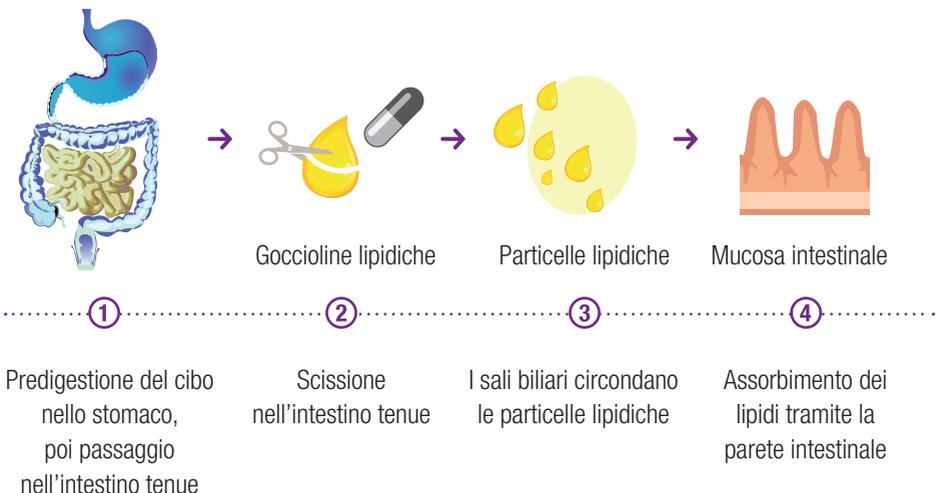
La digestione ...



... inizia già in bocca.

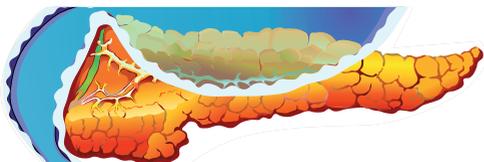
Cavità orale:	sminuzzamento del cibo con la masticazione, mescolamento con la saliva, inizio della digestione dei glucidi
Esofago:	trasporto del cibo nello stomaco
Stomaco:	il cibo viene impastato con i succhi gastrici; prima scissione delle proteine; il bolo alimentare viene trasferito nel duodeno
Duodeno:	il bolo alimentare si mescola con i succhi gastrici (miscela di succhi intestinali, bile e succhi pancreatici)
Intestino tenue:	passaggio delle sostanze nutritive nel sangue, assorbimento da parte dell'organismo (glucidi, lipidi, proteine)
Colon:	qui si concentra e viene espulso il cibo non digerito (feci)

Assorbimento dei lipidi



Il pancreas ...

Il pancreas è un organo importante per la digestione. Misura circa 14–18 cm e pesa all'incirca dagli 80 ai 100 grammi.



Il pancreas ha due funzioni fondamentali:

Funzione esocrina:

- Produce fino a 2 litri al giorno di succo pancreatico ricco di enzimi.
- Solo i componenti alimentari scissi possono essere poi assorbiti dall'intestino tenue.
- Gli enzimi pancreatici permettono l'assorbimento del cibo ingerito

Funzione endocrina

- Produzione di ormoni come per esempio l'insulina, responsabile della regolazione del livello glicemico.

Il pancreas sano secerne enzimi digestivi in funzione della quantità e della composizione del cibo ingerito. Subito dopo l'ingestione di alimenti, il pancreas sano continua a produrre per quattro ore complessivamente circa 700'000 unità di lipasi.



Gli alimenti e gli enzimi digestivi costituiscono così due entità reciprocamente correlate.

Il trattamento dell'insufficienza pancreatica esocrina

Il trattamento comprende le misure seguenti:

- a) Cambiamento dello stile di vita
- b) Alimentazione equilibrata
- c) Terapia di sostituzione enzimatica

a) Cambiamento dello stile di vita

In caso di insufficienza pancreatica dovuta a un'inflammatione cronica occorre rinunciare all'alcool e al fumo. Non esiste una «dieta pancreatica» nel vero senso della parola (eccetto che in caso di diabete). Il cambiamento delle abitudini alimentari implica soprattutto **una selezione e una composizione equilibrata dei pasti.**

... ed il trattamento d'una insufficienza

b) Alimentazione equilibrata

L'equilibrio della vostra alimentazione può essere controllato da un/ a dietista riconosciuto/ a (BSc nutrizione e dietetica o diploma HF). Può mangiare tutto, soprattutto se ricco di proteine, e non si limiti inutilmente.

In caso di insufficienza pancreatica si raccomanda di mangiare **5 o più piccoli pasti al giorno**. Gli alimenti molto ricchi di grassi (formaggio, salumi, pasta sfoglia, cioccolato, maionese, ecc.) e i piatti preparati con grassi (rösti, salse a base di panna, tiramisù, ecc.) possono causare disturbi se si assume troppo pochi enzimi. Data la diminuzione delle funzioni digestive il vostro fabbisogno calorico potrebbe essere più elevato rispetto a quelle delle persone sane. Monitorate **l'evoluzione del vostro peso**. Se siete sottopeso, l'alimentazione può essere arricchita e/o integrata con alimentazione liquida ad alto tenore nutrizionale. Un controllo delle **vitamine** liposolubili A, D, E, e K vi permetterà di verificare che non abbiate carenze in tal senso.

Da ricordare



Evitate inutili restrizioni alimentari e cercate di mangiare di tutto

Non limitate inutilmente l'assunzione di grassi, controllate il dosaggio degli enzimi e se necessario regolatelo

Mangiate lentamente e masticate bene gli alimenti

Consumate 3 pasti principali e da 2 a 4 piccoli spuntini equilibrati al giorno

Bevete a sufficienza (almeno 1,5 litri/giorno), in caso di poco appetito soprattutto tra un pasto e l'altro

In caso di diabete rispettate le raccomandazioni alimentari specifiche che avete ricevuto al momento della vostra consultazione dal dietista

Chiedete aiuto al/alla vostro/a dietista

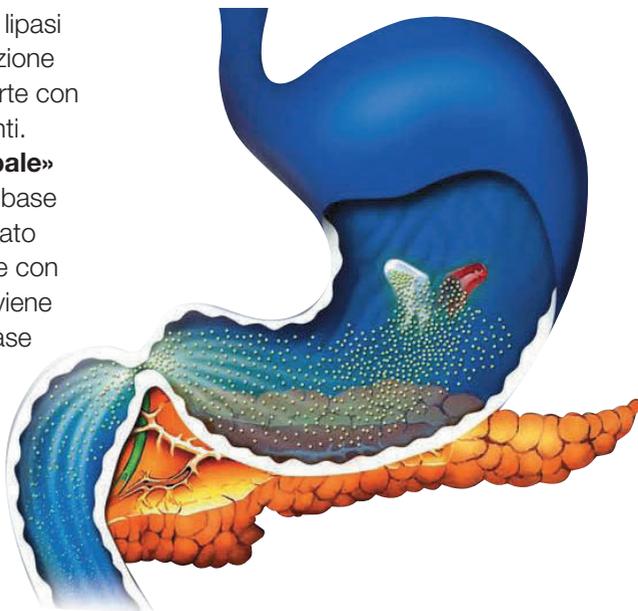
La Terapia

c) La terapia di sostituzione degli enzimi pancreatici Creon®

Oggi, grazie alla **somministrazione sufficiente di enzimi pancreatici**, il pancreas può assolvere la sua funzione. Ciò consente una quasi **normalizzazione della digestione** e dell'assorbimento degli elementi nutritivi. È questo il motivo per cui **un'adeguata sostituzione degli enzimi mancanti** è necessaria in caso di insufficienza pancreatica. L'enzima essenziale che deve essere sostituito è la «**lipasi pancreaticata**», responsabile della scissione dei lipidi contenuti nel cibo. Per la lipasi non esistono enzimi di sostituzione endogeni, come avviene in parte con le proteasi e le amilasi mancanti.

La lipasi è «l'enzima principale» in base al quale il dosaggio di base del vostro farmaco è determinato con il medico in collaborazione con il dietista. Il dosaggio di base viene integrato individualmente in base all'assunzione di cibo.

La **terapia di sostituzione enzimatica favorisce e migliora la funzione digestiva** e diminuisce i disturbi che sopraggiungono nel corso della malattia, come le diarree, le feci pallide/grasse, il meteorismo, la forte sensazione di pienezza, perdita di peso ecc. nonostante una nutrizione basata sui bisogni. Un'adeguata terapia di sostituzione enzimatica permette di digerire alimenti ricchi di grassi, una condizione importante per **un'alimentazione sana ed equilibrata.**



Preparato a base di enzimi pancreatici nello stomaco

Il dosaggio generale

Il dosaggio degli enzimi

La dose viene stabilita in base alla **gravità della vostra malattia** e alla quantità di **lipidi assunti** con gli alimenti. Gli enzimi digestivi non sono somministrati come un medicamento «mattino-mezzogiorno-sera» e sempre nella stessa quantità. I vostri **attuali disturbi** (livello di insufficienza), la **quantità della porzione** consumata e la **composizione del pasto** determinano la dose di enzimi da assumere.



Per dosare correttamente gli enzimi in caso di insufficienza pancreatica, il tenore di lipidi degli alimenti è decisivo. Maggiore è la quantità di lipidi degli alimenti che prevedete di consumare, maggiore sarà la dose del preparato enzimatico da assumere.

Molte persone devono aumentare la dose di enzimi nel corso degli anni. Se gran parte del tessuto pancreatico è stata danneggiata in seguito a un'infezione o rimossa con un'asportazione chirurgica, occorre anche sostituire la produzione di insulina mancante nel pancreas (diabete pancreatico) mediante l'assunzione complementare di insulina.

In generale, se la malattia è in uno stadio avanzato o è stata effettuata un'asportazione chirurgica totale del pancreas, vale **la regola generale seguente:**



2'000 unità di lipasi per grammo di lipidi contenuti negli alimenti (= valore di riferimento)

Il **dosaggio** deve essere adattato individualmente in base alla gravità della malattia.

Consigli ...

... per l'assunzione dei Creon®

L'assunzione di enzimi può essere paragonata metaforicamente a un deambulatore. Proprio come un deambulatore è necessario per camminare, allo stesso modo gli **enzimi digestivi sono necessari per digerire**: sarebbe totalmente sbagliato smettere di camminare solo perché si ha difficoltà nel farlo. Quindi **mangiate di nuovo con piacere e assumete gli enzimi necessari**. Questi vi aiuteranno a fare sì che, nel vero senso della parola, quello che mangiate non vada solo a finire «nel canale».

Da ricordare



- Assumete il preparato enzimatico **ad ogni pasto**, compresi gli spuntini ricchi di grassi
- Se assumete più capsule, la somministrazione deve essere **distribuita** durante tutto il pasto
- Non masticate le capsule
- La cosa migliore è **ingerirle intere** con un po' d'acqua o succo di frutta
- Se faticate a ingerire una capsula intera, potete **aprirla con molta delicatezza** e ingerire i microgranuli **senza masticarli** con un po' di succo di mela, succo d'arancia, succo d'ananas, yogurt o purea di mele (senza farli sciogliere)
- Più mangiate e più alto è il contenuto di lipidi del vostro pasto, maggiore sarà il fabbisogno di enzimi. Le idee di menu che troverete da pagina 18 vi daranno **utili punti di riferimento**
- La dose ottimale è raggiunta quando constatate un **miglioramento dei vostri sintomi** (vedi capitolo «Autocontrollo» a pagina 15)
- I pazienti che presentano **un'intolleranza al lattosio e/o al fruttosio** possono tranquillamente assumere il preparato enzimatico.

Assunzione raccomandata

Se assumete più capsule, la somministrazione deve essere distribuita durante tutto il pasto. Ciò consente di mescolare uniformemente gli enzimi con il cibo e svolgere al meglio i vostri compiti.

Esempio: Assunzione di 1 capsula



Inizio del pasto



Assunzione dalla 2^a capsula
dopo circa $\frac{1}{2}$ del pasto



Fine del pasto

Esempio: Assunzione di 3 capsule



Inizio del pasto



Assunzione dalla 1^a capsula
dopo circa $\frac{1}{4}$ del pasto



Assunzione dalla 2^a capsula
dopo circa $\frac{1}{2}$ del pasto



Assunzione dalla 3^a capsula
dopo circa $\frac{3}{4}$ del pasto



Fine del pasto

Disturbi?

Un'insufficienza pancreatica può causare diversi disturbi, ad esempio:

- malessere, meteorismo, sensazione di pienezza, nausea, crampi o dolori nella zona addominale
- più di 3 evacuazioni al giorno
- cosiddette feci grasse (steatorrea): pallide, da marrone a giallognolo, non formate o liquide, appiccicose, aspetto grasso/brillante, che galleggiano sulla superficie dell'acqua
- perdita di peso indesiderata oppure mancato aumento di peso nonostante un apporto energetico sufficiente

Nel caso in cui, malgrado l'assunzione corretta e sufficiente di enzimi, dovessero manifestarsi disturbi quali eruttazione o meteorismo, può essere utile un leggero spuntino. Rivolgetevi alla dietista.



Note per i pazienti adulti: se si desiderano consumare bevande alcoliche, consultatevi con il vostro medico.

Da ricordare



Le modalità di cottura raccomandate sono la cottura in acqua, a vapore, stufata o al forno.

Un alimento ben masticato è già digerito a metà!

Gli alimenti molto grassi o molto speziati, troppo caldi o troppo freddi necessitano di un processo digestivo più impegnativo.

È idoneo tutto ciò che digerite bene e tollerate, prestando attenzione alla quantità.

... Assumete abbastanza enzimi?

1. Soffrite di indisposizione, meteorismo, sensazione di pienezza, nausea o crampi/dolori nella regione addominale quando assumete cibo?

Sì No

2. Dovete evacuare più di tre volte al giorno?

Sì No

3. Le vostre feci sono voluminose, pallide, molli, non formate o liquide? Tendono ad aderire al vaso del water o hanno un aspetto grasso/brillante?

Sì No

4. Perdete peso (soprattutto muscolare) senza volerlo o non riuscite ad aumentare di peso?

Sì No

Se avete risposto almeno una volta «Sì» a una di queste domande, dovrete chiedervi se davvero avete assunto una **quantità sufficiente di enzimi digestivi**. Contattate il **vostro medico o la vostra/il vostro dietista**.

I **gastroenterologi** sono specialisti dei problemi digestivi. Si raccomanda pertanto di consultare uno specialista se gli obiettivi terapeutici non sono stati raggiunti.



Leggete a pagina 12 e 13 come assumere correttamente i preparati enzimatici!

Nota: Se i sintomi persistono, contattate il vostro medico.

Dosaggio iniziale semplice

Se all'inizio della terapia il dosaggio individuale sembra molto complicato, le linee guida aggiornate semplificano il dosaggio iniziale:

Con i pasti principali
40'000–50'000 UL

Con gli spuntini
20'000–25'000 UL



Esempio:



Da ricordare:



La dose va adattata dal vostro medico o dal/dalla vostro/a dietista al vostro caso specifico e in primo luogo al grado di gravità della malattia.

UL: Unità di lipasi

Idee di menu e valori nutritivi

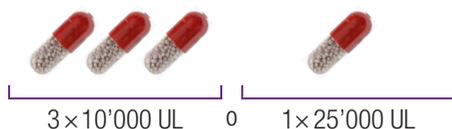
Nelle pagine seguenti troverete idee di menu con le indicazioni concernenti le quantità di glucidi, proteine e lipidi. Per l'assunzione degli enzimi occorre assumere come punto di riferimento essenzialmente la quantità di lipidi degli alimenti assunti.

Sulla confezione del vostro preparato enzimatico è indicata la quantità di unità di lipasi contenuta (10'000 o 25'000).

Se per esempio desiderate mangiare 6 gherigli di noci, **corrispondenti a 15g di lipidi, vi occorrono 30'000 unità di lipasi.**

Potete assumere per esempio 3 capsule con 10'000 unità di lipasi ciascuna o una capsula con 25'000 unità di lipasi:

15 g di lipidi = 30'000 UL



Inoltre, su quasi tutti i **prodotti confezionati**, sono indicati i valori nutritivi. Numerose indicazioni sui valori nutritivi sono riportate anche nel sito web naerhwertdaten.ch. Si noti che questi dati si riferiscono solitamente a una quantità di 100g. Ciò implica la necessità di ponderare la quantità di cibo che si intende assumere per poi **stimare il giusto tenore di lipidi.**



Moltiplicate la quantità di lipidi in grammi per 2'000: g lipidi × 2'000 = UL.

Otterrete teoricamente il numero di unità di lipasi necessarie in caso di insufficienza pancreatica.

L'alimentazione liquida contiene anch'essa, solitamente, grandi quantità di lipidi. Osservare quindi sempre i **valori nutritivi indicati.**

Legenda per le pagine successive:

● proteine (PRO), ● Glucidi (GLU), ● lipidi (LIP), Kilocalorie (kcal), Unità di lipasi (UL)

Esempi



Colazione 1

Müesli croccante	30 g / 2 cucchiari
Yogurt al naturale	180 g / 1 vasetto
Banana	60 g / ½ pezzo
Fragole fresche	50 g / 2 o 3 pezzi



Colazione 2

Pane ai semi di girasole	60 g / 1 pezzo
Yogurt ai frutti di bosco	180 g / 1 vasetto
Mela	130 g / 1 pezzo
Caffè con cremino	150 ml / 1 tazza



Colazione 3

Pane ai cereali	45 g / 1 fetta
Margarina	10 g / 1 cucchiaino
Formaggio bianco nature	100 g / 2–3 cucchiari
Confettura di cinorrodi di rosa canina	40 g / 2 cucchiari
Succo di frutta multivitaminico	200 ml / 1 bicchiere
Caffè con cremino	150 ml / 1 tazza

Colazione

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
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 ● 11g ● 47g ● **10g lipidi**

totalmente raccomandato:
UL 20'800

o capsule
10'000



25'000



Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
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 ● 70g ● **12g lipidi**

totalmente raccomandato:
UL 24'200

o capsule
10'000



25'000



Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
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 ● 66g ● **18g lipidi**

totalmente raccomandato:
UL 36'600

o capsule
10'000



25'000



Nota: i dati relativi alle UL/capsule raccomandate sono valori indicativi e calcolati con 2'000 UL/grammo di grasso.

Esempi



Colazione 4

Pane bigio	90 g / 2 fette
Burro	5 g / 1 cucchiaino raso
Formaggio gruviera	40 g / 1 pezzetto
Caffelatte	150 ml / 1 tazza



Colazione 5

Croissant al burro	45 g / 1 pezzo
Michetta bianca	50 g / 1 pezzo
Burro	10 g / 1 cucchiaino raso
Miele	10 g / 1 cucchiaino
Spremuta fresca d'arancia	100 ml / ½ bicchiere
Latte Macchiato	200 ml / 1 bicchiere



Colazione 6

Pane toast bianco	125 g / 2 fette
Uova strapazzate	120 g / 2 uova
Pancetta	20 g / 1 fetta
Succo di frutta multi-vitaminico	200 ml / 1 bicchiere

Colazione

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
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

462 ● 24g ● 50g ● 20g lipidi

totalmente raccomandato:

UL 40'600

o capsule

10'000

25'000



Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
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
94	4,4	6,4	5,6	11'200

536 ● 13g ● 71g ● 23g lipidi

totalmente raccomandato:

UL 46'400

o capsule

10'000

25'000



Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
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 ● 92g ● 25g lipidi

totalmente raccomandato:

UL 50'780

o capsule

10'000

25'000



Esempi



Riso Casimiro

Sminuzzato di tacchino al curry	200 g / ¼ piatto
Riso (crudo)	45 g / ¼ piatto
Pesca sciroppata	50 g / 1 metà
Insalata verde	50 g / 1 ciotola
Salsa per l'insalata alla francese	30 ml / 2 cucchiari



Salmone

Salmone	120 g / 1 trancio
Riso (crudo)	45 g / ¼ piatto
Spinaci in foglia	150 g / ⅓ piatto
Grasso per la preparazione	5 g / 1 cucchiaino



Bistecca

Bistecca	250 g / 1 pezzo
Burro alle erbe	5 g / 1 cucchiaino
Patate al forno	100 g / 1-2 pezzi
Insalata di asparagi	150 g / 4 cucchiari

Pasti principali

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
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

● 16g ● 51g

● **22g**
lipidi

totalmente raccomandato:
UL 45'000

o capsule

10'000

25'000



Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
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 ● 34g

● **13g**
lipidi

totalmente raccomandato:
UL 25'800

o capsule

10'000

25'000



Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
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

● 69g ● 20g

● **24g**
lipidi

totalmente raccomandato:
UL 48'600

o capsule

10'000

25'000



Esempi



Hamburger

Panino	50 g / 1 pezzo
Hamburger di manzo	100 g / 1 pezzo
Maionese	10 g / 1 cucchiaino
Ketchup	10 g / 1 cucchiaino
Insalata verde	50 g / 1 ciotola
Salsa per insalata	50 ml / 2 cucchiaini



Risotto agli asparagi

Riso (crudo)	60 g / ½ tazza
Asparagi	150 g / 3–4 pezzi
Burro	5 g / 1 cucchiaino
Parmigiano grattugiato	30 g / 1–2 cucchiaini



Bistecca di manzo alla griglia

Bistecca di manzo alla griglia	120 g / 1 pezzo
Patata al cartoccio	250 g / 1 pezzo
Crème fraîche	30 g / 1 cucchiaino
Pannocchia di mais	80 g / 1 pezzo
Peperone farcito di formaggio fresco	140 g / 2 pezzi
Burro alle erbe	10 g / 1 cucchiaino raso

Pasti principali

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
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	● 35g	● 35g lipidi	

totalmente raccomandato:
UL 69'400

o capsule

10'000

25'000



Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
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	● 51g	● 13g lipidi	

totalmente raccomandato:
UL 25'600

o capsule

10'000

25'000



Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
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	● 54g	● 46g lipidi	

totalmente raccomandato:
UL 92'400

o capsule

10'000

25'000



Nota: i dati relativi alle UL/capsule raccomandate sono valori indicativi e calcolati con 2'000 UL/grammo di grasso.

Esempi



Café Complet

Pane bigio	45 g / 1 fetta
Pane ai cereali	45 g / 1 fetta
Burro	5 g / 1 cucchiaino
Carne secca	25 g / 3-4 fette
Sbrinz	30 g / 1 pezzetto
Confettura	25 g / 1 cucchiaino
Yogurt alla vaniglia	180 g / 1 vasetto



Patate bollite & formaggio

Patate bollite con la buccia	200 g / 3-4 pezzi
Caprice des Dieux	30 g / 1 pezzetto
Formaggio a rotolini	30 g / 2 rotolini
Formaggio gruviera	40 g / 1 pezzetto
Uva fresca	40 g / 10 pezzi
Pera fresca a pezzetti	70 g / 1/2 pezzo



Spaghetti

Spaghetti (cotti)	200 g / 1/2 piatto
Sugo di pomodoro	50 ml / 3 cucchiaini
Parmigiano grattugiato	30 g / 2 cucchiaini
Peperone	100 g / 1 pezzo

Pasti principali

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
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	● 73g	● 25g lipidi	

totalmente raccomandato:
UL 49'200

o capsule

10'000

25'000



Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
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	● 52g	● 34g lipidi	

totalmente raccomandato:
UL 67'000

o capsule

10'000

25'000



Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
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	● 24g	● 65g	● 12g lipidi	

totalmente raccomandato:
UL 24'000

o capsule

10'000

25'000



Esempi



Ravioli alla ricotta e spinaci

Ravioli alla ricotta e spinaci	200 g / 1 porzione
Salsa alla panna e alle erbe	50 g / 2 cucchiari
Cuori di carciofo	150 g / 6 pezzi



Birchermüesli

Fiocchi di birchermüesli	45 g / 3 cucchiari
Yogurt al lampone	90 g / ½ vasetto
Yogurt al naturale	180 g / 1 vasetto
Latte scremato	100 ml / ½ bicchiere
Mela	60 g / ½ pezzo
Banana	60 g / ½ pezzo
Frutti rossi	30 g / 2 cucchiari
Nocciole	10 g / 4-6



Insalata caprese

Pomodori	120 g / 2 pezzi
Mozzarella	120 g / 1 palla
Olio d'oliva	20 ml / 2 cucchiari
Pane bianco	80 g / 2 fette

Pasti principali

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
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 ● 22g ● 73g ● **19g lipidi**

totalmente raccomandato:
UL 37'000

o capsule

10'000

25'000



Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
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 ● 20g ● 74g ● **22g lipidi**

totalmente raccomandato:
UL 43'400

o capsule

10'000

25'000



Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
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 ● 31g ● 40g ● **39g lipidi**

totalmente raccomandato:
UL 77'000

o capsule

10'000

25'000



Esempi



Latte Macchiato freddo

Latte Macchiato freddo	300 ml / 1 bicchiere
------------------------	----------------------



Fragole fresche & crema alla vaniglia

Fragole fresche	150 g / 10–12 pezzi
Crema alla vaniglia	50 g / 2–3 cucchiari
Panna intera	10 g / 1 fiocco



Yogurt

Yogurt al naturale	90 g / ½ vasetto
Uvetta	30 g / 2 cucchiari
Fiocchi d'avena	15 g / 1 cucchiario

Spuntini

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	totalmente raccomandato:
250	10,5	27,0	12,0	24'000	UL 24'000
250	● 9g	● 27g	● 12g lipidi		o capsule 10'000 25'000
					
Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	totalmente raccomandato:
48	1,2	8,0	0,6	1'200	UL 10'600
45	2,5	6,1	1,2	2'400	
34	0,3	0,4	3,5	7'000	o capsule 10'000 25'000
127	● 4g	● 15g	● 5g lipidi		
Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	totalmente raccomandato:
72	4,0	5,4	3,6	7'200	UL 9'800
92	0,8	20,4	0,2	400	
6	2,0	8,8	1,1	2'200	o capsule 10'000 25'000
170	● 7g	● 35g	● 5g lipidi		

Nota: i dati relativi alle UL/capsule raccomandate sono valori indicativi e calcolati con 2'000 UL/grammo di grasso.

Esempi



Barretta di cereali alle nocciole

Barretta di cereali alle
nocciole

34 g / 1 pezzo



Formaggio bianco alle albicocche

Formaggio bianco alle
albicocche

125 g / 1 vasetto



Carne secca

Carne secca 50 g / 6–8 fette

Cetriolini 20 g / 2 pezzi

Pomodoro 30 g / ½ pezzo

Spuntini

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL	totalmente raccomandato:
166	3,1	18,7	9,1	18'200	UL 18'200
166	3g	19g	9g lipidi		o capsule 10'000  25'000
					
Kcal	PRO	GLU	LIP	UL	totalmente raccomandato:
162	7,5	25,0	3,1	6'200	UL 6'200
162	8g	25g	3g lipidi		o capsule 10'000  25'000
					
Kcal	PRO	GLU	LIP	UL	totalmente raccomandato:
127	19,0	0,0	4,8	9'600	UL 10'000
5	0,2	0,6	0,1	200	
17	0,3	1,1	0,1	200	
149	20g	2g	5g lipidi		o capsule 10'000  25'000
					

Nota: i dati relativi alle UL/capsule raccomandate sono valori indicativi e calcolati con 2'000 UL/grammo di grasso.

Esempi



Sandwich

Baguette	100 g / ½ pezzo
Burro	5 g / 1 cucchiaino raso
Brie	60 g / 3 fette
Mela	130 g / 1 pezzo



Pane ai semi di girasole & formaggio

Pane ai semi di girasole	45 g / 1 fetta
Emmentaler	50 g / 2 pezzetti



Mandarino & Noci spagnole

Mandarino	60 g / 1 pezzo
Noci spagnole	25 g / 1 manciata

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	totalmente raccomandato:
248	7,4	50,6	1,4	2'800	UL 51'800
37	0,1	0,0	4,2	8'400	
183	9,9	0,1	19,8	39'600	o capsule
70	0,4	14,8	0,5	1'000	10'000
538	● 18g	● 66g	● 26g		25'000
			lipidi		
Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	totalmente raccomandato:
132	4,9	18,9	3,6	7'200	UL 39'800
208	14,5	0,0	16,3	32'600	
340	● 19g	● 19g	● 20g		o capsule
			lipidi		10'000
					25'000
					
Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	totalmente raccomandato:
30	0,4	6,0	0,1	200	UL 25'200
297	6,0	10,8	12,5	25'000	
327	● 6g	● 17g	● 13g		o capsule
			lipidi		10'000
					25'000
					

Esempi



Torta marmor dolce

Torta marmor dolce	80 g / 1 fetta
--------------------	----------------



Meringa & panna

Meringa	40 g / 2 pezzi
Panna intera	30 g / 3 cucchiaini



Crostata alle prugne

Crostata alle prugne	150 g / 1 porzione
Panna intera	15 g / 1 fiocco

Dessert

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	totalmente raccomandato: UL 27'400
288	5,9	34,0	13,7	27'400	
288	● 6g	● 34g	● 14g lipidi		o capsule 10'000 25'000 
					
Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	totalmente raccomandato: UL 21'000
160	1,6	37,6	0,0	0	
101	0,6	1,0	10,5	21'000	o capsule 10'000 25'000 
361	● 3g	● 40g	● 21g lipidi		
Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	totalmente raccomandato: UL 24'400
219	4,4	25,2	7,0	14'000	
50	0,3	0,6	5,2	10'400	o capsule 10'000 25'000 
269	● 5g	● 26g	● 12g lipidi		

Nota: i dati relativi alle UL/capsule raccomandate sono valori indicativi e calcolati con 2'000 UL/grammo di grasso.

Esempi



Gelato classic

Gelato classic	86 g / 1 pezzo
----------------	----------------



Biscotti Prince

Biscotti Prince	40 g / 2 pezzi
-----------------	----------------



Banana split

Banana	120 g / 1 pezzo
Gelato cioccolato e vaniglia	150 g / 3 palline
Glassa al cioccolato	20 g / 1 cucchiaino
Panna intera	25 g / 1 cucchiaino
Biscotto	10 g / 1 pezzo

Dessert

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL	totalmente raccomandato:
261	3,3	24,9	16,3	32'600	UL 32'600
261	3g	25g	16g lipidi		o capsule 10'000  25'000
					
Kcal	PRO	GLU	LIP	UL	totalmente raccomandato:
184	2,2	28,8	6,6	13'200	UL 13'200
184	2g	29g	7g lipidi		o capsule 10'000  25'000
					
Kcal	PRO	GLU	LIP	UL	totalmente raccomandato:
114	1,4	25,7	0,2	400	UL 47'200
186	4,1	21,6	9,3	18'600	
66	0,6	9,6	5,1	10'200	o capsule
84	0,6	0,8	8,5	17'000	10'000
39	1,2	7,5	0,5	1'000	25'000 
489	8g	65g	24g lipidi		

Nota: i dati relativi alle UL/capsule raccomandate sono valori indicativi e calcolati con 2'000 UL/grammo di grasso.

Esempi



Café Glacé

Café Glacé	250 ml / 1 bicchiere
------------	----------------------



Coppa Romanoff

Gelato fragola e vaniglia	100 g / 2 palline
Fragole fresche	100 g / 6–8 pezzi
Biscotto	10 g / 1 pezzo
Panna intera	50 g / 2 cucchiari



Barretta di cioccolato

Barretta di cioccolato	21,5 g / 1 pezzo
------------------------	------------------

Dessert

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	totalmente raccomandato:
215	2,0	33,2	8,4	16'800	UL 16'800
215	● 2g	● 33g	● 8g lipidi		o capsule 10'000 
					25'000
					
Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	totalmente raccomandato:
124	2,7	14,4	6,2	12'400	UL 48'200
32	0,8	5,5	0,4	800	
39	1,2	7,5	0,5	1'000	o capsule
168	1,2	1,7	17,0	34'000	10'000 
363	● 6g	● 29g	● 24g lipidi		25'000
					
Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	totalmente raccomandato:
123	1,9	10,6	8,0	16'000	UL 16'000
123	● 2g	● 11g	● 8g lipidi		o capsule 10'000 
					25'000
					

Nota: i dati relativi alle UL/capsule raccomandate sono valori indicativi e calcolati con 2'000 UL/grammo di grasso.

Esempi



Piatto di formaggi misti

Piatto composto	150 g/5 pezzetti
da 5 tipi di formaggi	
Pane di segale vallesano	20 g/½ fetta
Frutta	50g/½ pezzo



Foresta nera

Foresta nera	135 g/1 porzione
--------------	------------------



Bavarese

Bavarese	90 g/1 porzione
----------	-----------------

Dessert

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	totalmente raccomandato: UL 96'800
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	● 22g	● 48g lipidi		o capsule 10'000 25'000 
					
Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	totalmente raccomandato: UL 40'600
451	4,1	51,3	20,3	40'600	
451	● 4g	● 51g	● 20g lipidi		o capsule 10'000 25'000 
					
Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	totalmente raccomandato: UL 33'000
286	3,2	31,2	16,5	33'000	
286	● 3g	● 31g	● 17g lipidi		o capsule 10'000  25'000
					

Nota: i dati relativi alle UL/capsule raccomandate sono valori indicativi e calcolati con 2'000 UL/grammo di grasso.

Esempi



Croute al formaggio e uova all'occhio di bue

Pane bianco	50 g/1 fetta
Prosciutto	30 g/1 fetta
Formaggio Raclette	160 g/4 fette
Uovo	60 g/1 uovo



Fondue al formaggio

Fondue al formaggio	200 g/1 porzione
Pane bianco	100 g/2 fette
Pezzi di frutta	100 g/1 manciata



Salsiccia arrosto & rösti

Salsiccia arrosto	100 g/1 pezzo
Rösti preparato con burro	100 g/1 porzione
Salsa di cipolla	40 g/4 cucchiari

Esempi di menu ricchi di grassi

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	
125	4,5	25,0	0,5	1'000	totalmente raccomandato: UL 105'600
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	● 59g	● 26g	● 53g lipidi		o capsule 10'000 25'000 
					
Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	
620	41,2	2,2	46,2	92'400	totalmente raccomandato: UL 95'000
250	9,0	50,0	1,0	2'000	
55	0,3	11,7	0,3	600	
925	● 51g	● 64g	● 48g lipidi		
					
Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	
263	13,0	1,0	23,0	46'000	totalmente raccomandato: UL 71'000
224	2,0	18,0	10,0	20'000	
60	0,4	4,0	2,5	5'000	
547	● 15g	● 23g	● 36g lipidi		
					

Nota: i dati relativi alle UL/capsule raccomandate sono valori indicativi e calcolati con 2'000 UL/grammo di grasso.

Esempi



Cordon Bleu

Cordon Bleu	200 g / 1 pezzo
Patate fritte cotte al forno	100 g / piccola porzione
Maionese	20 g / 1 cucchiaino
Verdure di stagione	200 g / 2 manciate



Menu Fast Food

Big Burger	220 g / 1 pezzo
Patate fritte (in olio)	80 g / piccola porzione
Cola	250 ml / bicchierino



Pizza

Pasta per pizza	240 g / 1 porzione
Passata di pomodoro	40 g / 4 cucchiaini
Prosciutto	60 g / 2 fette
Mozzarella	75 g / ½ palla
Erbe aromatiche	10 g / 1 cucchiaino
Salame	30 g / 4 fette
Olive	20 g / 5 pezzi

Esempi di menu ricchi di grassi

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	totalmente raccomandato:
500	48,4	20,4	24,4	48'800	UL 96'800
200	3,0	28,0	7,0	14'000	0 capsule
149	0,2	0,2	16,4	32'800	10'000
60	2,6	7,4	0,6	1'200	25'000 
909	● 54g	● 56g	● 48g lipidi		
Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	totalmente raccomandato:
520	26,9	41,1	26,1	52'200	UL 76'200
239	2,7	29,0	12,0	24'000	0 capsule
105	0,0	27,0	0,0	0	10'000
864	● 30g	● 97g	● 38g lipidi		25'000 
Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	totalmente raccomandato:
648	16,8	110,4	14,4	28'800	UL 88'600
16	0,8	3,0	0,2	400	0 capsule
70	13,8	0,0	2,4	4'800	10'000
184	14,3	1,0	13,5	27'000	25'000 
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	● 53g	● 166g	● 47g lipidi		

Nota: i dati relativi alle UL/capsule raccomandate sono valori indicativi e calcolati con 2'000 UL/grammo di grasso.

Indicazioni su: www.naehrwertdaten.ch

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	totalmente raccomandato: UL
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____

totalmente raccomandato:
UL

o capsule

10'000 

25'000 

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	totalmente raccomandato: UL
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____

totalmente raccomandato:
UL

o capsule

10'000 

25'000 

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	totalmente raccomandato: UL
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____

totalmente raccomandato:
UL

o capsule

10'000 

25'000 

Indicazioni su: www.naehrwertdaten.ch

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

totalmente raccomandato:
UL

o capsule
10'000 
25'000 

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

totalmente raccomandato:
UL

o capsule
10'000 
25'000 

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

totalmente raccomandato:
UL

o capsule
10'000 
25'000 

I miei alimenti preferiti

	Componenti	Quantità
Menu: Posto per una foto o un disegno		

	Componenti	Quantità
Menu: Posto per una foto o un disegno		

	Componenti	Quantità
Menu: Posto per una foto o un disegno		

Indicazioni su: www.naehrwertdaten.ch

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	totalmente raccomandato: UL
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____

totalmente raccomandato:
UL

o capsule
10'000 
25'000 

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	totalmente raccomandato: UL
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____

totalmente raccomandato:
UL

o capsule
10'000 
25'000 

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	totalmente raccomandato: UL
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____

totalmente raccomandato:
UL

o capsule
10'000 
25'000 

Importante



I preparati enzimatici sono prodotti a base di pancreas di origine suina. I musulmani possono comunque assumere tali capsule senza problemi.

(Corano: sura 2: versetto 173)

Gli ebrei possono assumere medicinali non kasher, come i preparati enzimatici, poiché l'insufficienza pancreatica esocrina è una malattia grave e poiché non esistono prodotti kasher analoghi.

I consigli pubblicati nel presente opuscolo sono stati formulati e controllati dagli autori con la massima accuratezza. Non possiamo tuttavia dare alcuna garanzia in merito e decliniamo altresì qualsiasi responsabilità per danni fisici, materiali o finanziari.

In questo opuscolo non sono state considerate malattie concomitanti (diabete, celiachia, allergie). A tale riguardo ci permettiamo di segnalarvi che il presente opuscolo non sostituisce l'esame medico e il trattamento medico, né una consulenza dietetica terapeutica personalizzata.

Questo opuscolo può essere un supporto per la terapia di sostituzione enzimatica quotidiana. La prescrizione, il controllo e l'adattamento della terapia devono essere attuati soltanto dal medico curante in collaborazione con la dietista. Per qualsiasi domanda sulla terapia, rivolgersi al medico curante e a la dietista.

Nota relativa alle indicazioni personali: Per semplicità, nella presente brochure si utilizza spesso solo la forma maschile / femminile. Naturalmente, la forma femminile / maschile è sempre sottintesa.

Qui troverà
maggiori
informazioni



mypancreas.ch

Viartis Pharma GmbH
Turmstrasse 24
6312 Steinhausen

www.viartis.ch

