



## Pankreasenzyme und Fettgehalt von Lebensmitteln

---

### Warum sollen Pankreasenzyme eingenommen werden?

Bei diversen Erkrankungen, wie exokriner Pankreasinsuffizienz (Enzymschwäche der Bauchspeicheldrüse), Pankreasteilresektion (teilweise Entfernung der Bauchspeicheldrüse), totaler Pankreatektomie (komplette Bauchspeicheldrüsenentfernung), Gastrektomie (Magenentfernung) und Operationen wie der Whipple-OP, müssen in aller Regel Verdauungsenzyme eingenommen werden, um die Nährstoffe, in erster Linie das Nahrungsfett und die darin enthaltenen wichtigen Fettsäuren, besser aufspalten und resorbieren zu können. Dadurch werden Fettstühle verhindert, die bei fehlender bzw. zu niedriger Enzymkonzentration auftreten.

Fehlen Enzyme, kann es in deren Folge zu: Bauchschmerzen  
Blähungen  
Durchfall und  
Gewichtsabnahme/  
fehlender Gewichtszunahme kommen.

Um die Beschwerden zu lindern und um einem Energieverlust, sowie der verminderten Resorption von fettlöslichen Vitaminen vorzubeugen, müssen fehlende Enzyme durch Pankreas-Enzympräparate ersetzt werden.

### Welche Enzymmenge ist nötig?

Im Regelfall werden **2.000 I.E.** Lipase pro **Gramm** Nahrungsfett (1 g) eingenommen. Da die benötigte Enzymmenge auch von der Restfunktion der Bauchspeicheldrüse und dem Körpergewicht abhängt, variiert diese von Person zu Person. Aus diesem Grund ist eine ausführliche Aufklärung durch eine Ernährungsfachkraft und/oder einen Arzt zwingend notwendig.

Die folgende Fetttabelle gibt Auskunft über den Fettgehalt der Lebensmittel/Speisen in der Hartwaldklinik, um das Einschätzen der Fettaufnahme über die Nahrung und somit die benötigte Enzymdosierung auf den Fettgehalt der Mahlzeiten/Zwischenmahlzeiten richtig abzustimmen.

Darüber hinaus können im Alltag eine Nährstofftabelle, erhältlich im Buchhandel, Ernährungsapps (z.B. FDDB), oder die Analysen auf den Lebensmittelverpackungen hilfreich sein.

### Rechenbeispiel für ein Frühstück:

	Fettgehalt
2 Brötchen	= 0 g
30 g Butter	= 22 g
50 g Edamer 45 %	= 16 g
50 g Bierschinken	= 12 g
25 g Kirschkonfitüre	= 0 g
1 Hühnerei	= 6 g
<hr/>	
	56 g x 2.000 I.E. = 112.000 I.E.



## Pankreasenzyme und Fettgehalt von Lebensmitteln

---

### Fettgehalt von Lebensmitteln/ Speisen in der Hartwaldklinik

	Portion	g Fett
<b>Milch/ Milchprodukte</b>		
Kuhmilch, 3,5 % Fett	250 ml	9
Kuhmilch, 1,5 % Fett	250 ml	4
Buttermilch	250 ml	1
Naturjoghurt 3,5 % Fett	150 g	6
Naturjoghurt 1,5 % Fett	150 g	2
Sahnejoghurt 10 % Fett	150 g	15
Speisequark, mager	1 EL/ 15 g	0
<b>Käse</b>		
Schnittkäse, 45 % Fett i.Tr.	25 g	8
Schnittkäse, 30 % Fett i.Tr.	25 g	4
Schmelzkäse, 45 % Fett i.Tr.	25 g	6
Hüttenkäse	25 g	1
Schafskäse (Feta)	25 g	6
Mozzarella, 45 % Fett i.Tr.	25 g	5
Camembert, 45 % Fett i.Tr.	25 g	6
Camembert, 30 % Fett i.Tr.	25 g	3
<b>Fette</b>		
Butter	10 g	9
Margarine	10 g	7
Speiseöl	10 g/ 1 EL	10
<b>Eier</b>		
Hühnerei	60 g	6
<b>Fleisch/ Geflügel/ Fisch/ Wild/ Gemüsebratling</b>		
Kalb/ Rindfleisch mager (Filet, Schnitzel)	100 g	3
Kalb/ Rindfleisch mittelfett (Roulade, Tafelspitz)	100 g	5
Schweinefleisch mager (Filet, Schnitzel)	100 g	2



## Pankreasenzyme und Fettgehalt von Lebensmitteln

Schweinefleisch mittelfett	100 g	10
Hackfleisch gemischt	100 g	17
Hähnchenkeule	100 g	12
Pute	100 g	6
Fisch (gedünstet)/ Hähnchenbrust	100 g	1
Fisch (gebraten)	100 g	4
Fisch fett, Hering-Dose	100 g	15
Rollmops	25 g	2
Brathering	25 g	4
Hirschragout	1 Port.	7
Gemüsebratling	1 Port.	4
<b>Wurst (pro Scheibe)</b>		
Aufschnitt	25 g	6
Wurst fett (Salami, Lyoner)	25 g	9
Wurst mager (Schinken gekocht, Corned Beef)	25 g	2
Geflügelwurst	25 g	4
Fleischkäse	50 g	15
<b>Kuchen, Gebäck (1 Stück)</b>		
Sahnetorte	120 g	28
Butterhörnchen	65 g	6
Laugengebäck	100 g	4
Kuchenteilchen	150 g	12
<b>Suppen</b>		
Crèmesuppe	150 ml	3
Klare-Suppe	150 ml	2
<b>Salatsoßen</b>		
Crème-Joghurt-Schmand	50 ml	3
Essig-Öl	50 ml	2
<b>Salate</b>		
Thunfischsalat	100 g	5
Kartoffelsalat	100 g	3
Eiersalat	100 g	15



## Pankreasenzyme und Fettgehalt von Lebensmitteln

Nudelsalat	100 g	8
Griechisch	100 g	7
<b>Desserts/ Süßspeisen</b>		
Creme	100 g	7
Quarkauflauf	1 Port.	15
Geleespeisen mit Vanillesoße	100 g	2
Eis	40 g	4
Pudding	125 g	5
<b>Brotaufstriche</b>		
Frischkäse, 67 % Fett i.Tr.	20 g	5
Nuss-Nougat-Creme	20 g	6
Walnussaufstrich	30 g	15
Thunfischaufstrich	30 g	3
Frischkäseaufstrich-Griechisch	30 g	3
Frischkäseaufstrich-Gemüse	30 g	1
<b>Soßen</b>		
Currysoße/ Hawaii/ Kräuter/ Limette/ Senf	100 g	1
Kalbsbraten/ Rindersaftbraten/ Schweinerücken	100 g	3
Meerrettich	100 g	1
Tomate	100 g	0
Geflügel	100 g	2
Sauerbraten	100 g	2
Bolognese	250 g	15