

Autorin:  
Rosa Maria Jiménez-Claussen

Datum:  
3.09.2024

Regionalgruppe:  
RG Nr.28

Bremen, Bremerhaven und  
umzu

## Torte essen ohne Bauchspeicheldrüse

*Bremer AdP-Gruppe trifft sich im Café Emma am See - 10. Juli 2024*

**Wie Bauchspeicheldrüsen-Erkrankte sich das Essen zurückerobern und über was Neue in der Selbsthilfegruppe sich wundern**



Kuchenauswahl im Café Emma am See

Zum zweiten Mal in diesem Jahr trafen wir uns im Café Emma im Bürgerpark. Mit Blick auf den See tauschten wir uns aus und genossen unsere Kuchen und Getränke. Auch dieses Mal passierte es, dass Betroffene, die zum ersten Mal da waren, bei unserem Anblick verwundert sagten: „Oh, ich sehe euch hier Kuchen und Torte essen, geht das denn?“ „Ja, das geht“, „Es kommt auf meine Phase drauf an“, „Du musst nur genügend Enzyme nehmen“, „Eine Weile nach der OP geht das“, sind dann typische Antworten der anderen Betroffenen.

Auch wenn es bei allen, die an der Bauchspeicheldrüse erkrankt sind, unterschiedlich ist, so machen diese Eindrücke den Neuen in der Selbsthilfegruppe doch Mut. Eine große Rolle spielt, welche Organe herausoperiert wurden bei einer Bauchspeicheldrüsen-Operation, ob der Magen noch vorhanden ist und wieviel davon. Betroffene mit Gallenwegs-Entzündungen haben häufig Schmerzen im Oberbauch und müssen bei der Nahrung vorsichtiger sein als andere. Auch diejenigen, die mit einer

Bauchspeicheldrüsenentzündung zu kämpfen haben oder bei denen die Bauchspeicheldrüse nicht mehr ausreichend funktioniert (Bauchspeicheldrüsen-Insuffizienz), müssen sich vorsichtig herantasten, was sie wann, zu welcher Tageszeit und wieviel davon essen können.

Der häufigste Grund, weshalb Bauchspeicheldrüsen-Operierte schnell und viel an Gewicht verlieren, ist, dass sie zu wenig Enzyme nehmen. Hier geht es dann erst einmal darum, sich zu trauen, bei allen Mahlzeiten viel mehr Enzyme zu nehmen. Der Richtwert liegt bei 2 Tausend Einheiten Enzyme pro 1 Gramm Nahrungsfett. Und es gilt: Besser zu viel Enzyme als zu wenig. Für die Enzyme gibt es verschiedene Anbieter und auch hier müssen Betroffene herausfinden, ob sie eine Sorte besser vertragen und ob Kapseln oder Tabletten bei ihnen besser wirken. In der Regel werden jedoch Kapseln eingenommen.



Enzymkapseln. Links Kreon mit feineren Pellets, rechts Pankreatin mit größeren Pellets

Diabetiker müssen während dem Kaffeisieren zusätzlich ihren Insulinspiegel kontrollieren. Manche haben einen Sensor am Oberarm und spritzen sich das Insulin, aber viele haben auch eine Insulin-Pumpe am Bauch und dosieren ihren Insulinspiegel über ein kleines Gerät.

**Das alles zu berücksichtigen ist meistens ein mühsamer Prozess, der sich aber lohnt, weil dann kann man im Café Emma auch Torte essen 😊.**

Bei unserem nächsten Treffen im Bremer Klinikum-Mitte, am 16. September um 16:00 Uhr im ZOP-Konferenzraum, werden zwei Ernährungsberaterinnen der Klinik, Kathrin Fuhse und Irmela Ubben, bei uns sein und nach einem Kurzvortrag alle unsere Fragen zur Ernährung bei Bauchspeicheldrüsen-Erkrankungen beantworten.

Rosa Maria Jiménez-Claussen  
Regionalleiterin Bremen, Bremerhaven und umzu des AdP e.V.