

Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse  
Mahlzeiten genauer beobachten und notieren

# Ernährungstagebuch



# Mein Tagebuch

Vorname: .....

Nachname: .....

Geburtsdatum: .....

Adresse: .....

.....

Körpergröße: .....

Gewicht: .....

Benötigte Medikamente: .....

.....

.....

Insulin: ja

nein

## Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie haben dieses Ernährungstagebuch erhalten, weil Sie unter Verdauungsstörungen leiden. Eine ganze Reihe von Erkrankungen im Magen- und Darmbereich, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie z. B. Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa, Erkrankungen der Galle und der Bauchspeicheldrüse können zu Verdauungsstörungen führen.

### Verdauungsstörungen

Zu den häufigsten Symptomen der verschiedenen Verdauungsstörungen gehören Völlegefühl, Übelkeit, Meteorismus (Blähbauch), Flatulenz (Abgang von Winden) und Stuhlveränderungen (ungeformt, breiig, flüssig, wässrig, stinkend, farbverändert).

Um die Ursachen für Ihre Beschwerden zu erkennen, ist das Führen eines Ernährungstagebuchs ein wichtiges Handwerkszeug.

Häufig gehen Verdauungsstörungen mit Unverträglichkeiten von bestimmten Nahrungsmitteln einher. Diese werden dann schlechter vertragen, weil sie nicht ausreichend verdaut werden können. Zusätzlich können andere Faktoren wie z.B. die Zubereitungsart (roh, gekocht) ausschlaggebend sein. Mitunter werden auch bestimmte Nahrungsmittel nicht mehr gut vertragen, weil sie nicht ausreichend verdaut werden können. Neben einer entsprechenden Lebensmittelauswahl sind eine ausreichende Dosierung und die richtige Anwendung von Pankreasenzymen zentraler Therapiebaustein.

### Wenn die Bauchspeicheldrüse erkrankt

Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) ist ein Organ mit doppelter Funktion. Zum einen bildet sie Enzyme, die für die Verdauung notwendig sind (exokrine Funktion), zum anderen stellt sie Hormone (Insulin und Glukagon) bereit, die den Zuckerstoffspiegel kontrollieren (endokrine Funktion).

Ist die exokrine Funktion – also der Abbau der Nahrungsbestandteile – gestört, spricht man von einer Bauchspeicheldrüsenschwäche. Die Mediziner sprechen von exokriner Pankreasinsuffizienz (EPI).

## Ersatz der fehlenden Enzyme

Hat die Erkrankung dieses Stadium erreicht, müssen die fehlenden Pankreasenzyme ersetzt werden. Diese sogenannte Enzymsubstitution erfolgt durch die Gabe von speziellen Medikamenten: Präparaten mit dem Wirkstoff Pankreatin.

## Warum ist ein Ernährungstagebuch wichtig?

Mit Hilfe des Ernährungstagebuchs erhalten Sie einen Überblick über Ihre Essgewohnheiten. Um möglichst viele Informationen aus Ihren Aufzeichnungen zu gewinnen, ist es sehr wichtig, dass Sie das Tagebuch vollständig und genau ausfüllen. Am besten führen Sie das Tagebuch stets mit sich und füllen es unmittelbar nach jeder Nahrungsaufnahme und bei jedem



Symptom aus. Dabei ist es wichtig, dass Sie die Speise möglichst genau (Hauptspeise, Beilagen, Art der Zubereitung) auflisten und auch die auftretenden Symptome gut beschreiben. Damit können Nahrungsmenge, Kalorienzufuhr und die Auswahl der Lebensmittel ermittelt werden.

Auf Basis des Ernährungsprotokolls kann mithilfe z. B. einer Diätassistentin oder Ihres behandelnden Arztes Ihre individuelle Verdauungs- und Ernährungssituation erkannt und verbessert werden. Möglicherweise kann eine Ernährungsumstellung zu einer dauerhaften Beschwerdefreiheit führen und einen langfristigen Gewichtserfolg gewähren.

## Hinweise zum Ausfüllen des Ernährungstagebuches: So einfach geht es.

- > **Notieren Sie alles**, was Sie während einer Mahlzeit essen und trinken, aber auch alles, was Sie zwischendurch essen.
- > Tragen Sie möglichst alle Angaben **direkt nach dem Verzehr** ein, dann wird nichts vergessen.
- > Machen Sie präzise Angaben. Geben Sie den Fettgehalt der verzehrten Lebensmittel an (z. B. bei Milchprodukten).
- > Schätzen Sie möglichst genau die verzehrte Menge ein, z. B. ein Esslöffel oder eine Scheibe.
- > Notieren Sie Ihre verwendete Enzymmenge, z. B.  
1 Kapsel Pankreatin 40.000 Nordmark®.
- > Beschreiben Sie die **auf tretenden Beschwerden** wie z. B. heller Stuhlgang, weicher fetthaltiger Stuhlgang, auffallender Geruch, Durchfall, Blähungen und andere Befindlichkeiten.
- > Führen Sie die Dokumentation idealerweise über einen Zeitraum von **7–14 Tagen** durch, damit erhalten Sie einen guten Überblick über Beschwerden, die im Zusammenhang mit Ihrer Ernährung stehen.

Viel Erfolg wünscht Ihnen

Nordmark Arzneimittel GmbH & Co. KG

Datum/Woche: \_\_\_\_\_

Uhrzeit	Lebensmittel Was habe ich gegessen?	Getränke
8:00	1 Brötchen 2 TL Butter, Konfitüre 1 Scheibe Gouda 45 % Fett 2 EL Quark 20 % Fett	2 Tassen Kaffee
10:00	1 Scheibe Knäckebrot 1 TL Doppelrahm-Frischkäse	1 großes Glas Apfelsaft
12:00	3 kleine Kartoffeln 1 Stück Lachs gegrillt 1 gemischter Salat 1 Sahnejoghurt mit Frucht (125g)	1 Glas Mineralwasser

Beispiel

\*Richtwert: 2.000 Ph.Eur.-Einheiten Lipase pro Gramm Nahrungsfett



**Symptom: Blähungen, Übelkeit, Oberbauchbeschwerden**  
(Intensität 1-6, 1 = gering, 6 = sehr stark)

**Stuhlgang:**  
Durchfall, Geruch,  
Fettstuhl

**Enzymdosis**  
(Kapseln) z. B.  
2x 25.000 Ph.Eur.-Einheiten\*

10:00  
Blähungen 2

2 x **Pankreatan®**  
**25.000**

11:00  
Durchfall

13:00  
Oberbauchbeschwerden  
Blähungen 5

13:00  
fettiger  
weicher  
Stuhlgang

1 x **Pankreatan®**  
**36.000**

Datum/Woche: \_\_\_\_\_

Uhrzeit	Lebensmittel Was habe ich gegessen?	Getränke

\*Richtwert: 2.000 Ph.Eur.-Einheiten Lipase pro Gramm Nahrungsfett




Symptom: Blähungen, Übelkeit, Oberbauchbeschwerden (Intensität 1-6, 1 = gering, 6 = sehr stark)	Stuhlgang: Durchfall, Geruch, Fettstuhl	Enzymdosis (Kapseln) z. B. 2x 25.000 Ph.Eur.-Einheiten*



Datum/Woche: \_\_\_\_\_

Uhrzeit	Lebensmittel Was habe ich gegessen?	Getränke

\*Richtwert: 2.000 Ph.Eur.-Einheiten Lipase pro Gramm Nahrungsfett

<b>Symptom: Blähungen, Übelkeit, Oberbauchbeschwerden</b> (Intensität 1-6, 1 = gering, 6 = sehr stark)	<b>Stuhlgang:</b> Durchfall, Geruch, Fettstuhl	<b>Enzymdosis</b> (Kapseln) z. B. 2x 25.000 Ph.Eur.-Einheiten* 

Datum/Woche: \_\_\_\_\_

Uhrzeit	Lebensmittel Was habe ich gegessen?	Getränke

\*Richtwert: 2.000 Ph.Eur.-Einheiten Lipase pro Gramm Nahrungsfett


Symptom: Blähungen, Übelkeit, Oberbauchbeschwerden (Intensität 1-6, 1 = gering, 6 = sehr stark)	Stuhlgang: Durchfall, Geruch, Fettstuhl	Enzymdosis (Kapseln) z. B. 2x 25.000 Ph.Eur.-Einheiten*



Datum/Woche: \_\_\_\_\_

Uhrzeit	Lebensmittel Was habe ich gegessen?	Getränke

\*Richtwert: 2.000 Ph.Eur.-Einheiten Lipase pro Gramm Nahrungsfett

<b>Symptom: Blähungen, Übelkeit, Oberbauchbeschwerden</b> (Intensität 1-6, 1 = gering, 6 = sehr stark)	<b>Stuhlgang:</b> Durchfall, Geruch, Fettstuhl	<b>Enzymdosis</b> (Kapseln) z. B. 2x 25.000 Ph.Eur.-Einheiten* 

Datum/Woche: \_\_\_\_\_

Uhrzeit	Lebensmittel Was habe ich gegessen?	Getränke

\*Richtwert: 2.000 Ph.Eur.-Einheiten Lipase pro Gramm Nahrungsfett



Symptom: Blähungen, Übelkeit, Oberbauchbeschwerden (Intensität 1-6, 1 = gering, 6 = sehr stark)	Stuhlgang: Durchfall, Geruch, Fettstuhl	Enzymdosis (Kapseln) z. B. 2x 25.000 Ph.Eur.-Einheiten*



Datum/Woche: \_\_\_\_\_

Uhrzeit	Lebensmittel Was habe ich gegessen?	Getränke

\*Richtwert: 2.000 Ph.Eur.-Einheiten Lipase pro Gramm Nahrungsfett

Symptom: Blähungen, Übelkeit, Oberbauchbeschwerden (Intensität 1-6, 1 = gering, 6 = sehr stark)	Stuhlgang: Durchfall, Geruch, Fettstuhl	Enzymdosis (Kapseln) z. B. 2x 25.000 Ph.Eur.-Einheiten*



Datum/Woche: \_\_\_\_\_

Uhrzeit	Lebensmittel Was habe ich gegessen?	Getränke

\*Richtwert: 2.000 Ph.Eur.-Einheiten Lipase pro Gramm Nahrungsfett

Symptom: Blähungen, Übelkeit, Oberbauchbeschwerden (Intensität 1-6, 1 = gering, 6 = sehr stark)	Stuhlgang: Durchfall, Geruch, Fettstuhl	Enzymdosis (Kapseln) z. B. 2x 25.000 Ph.Eur.-Einheiten*



Datum/Woche: \_\_\_\_\_

Uhrzeit	Lebensmittel Was habe ich gegessen?	Getränke

\*Richtwert: 2.000 Ph.Eur.-Einheiten Lipase pro Gramm Nahrungsfett

Symptom: Blähungen, Übelkeit, Oberbauchbeschwerden (Intensität 1-6, 1 = gering, 6 = sehr stark)	Stuhlgang: Durchfall, Geruch, Fettstuhl	Enzymdosis (Kapseln) z. B. 2x 25.000 Ph.Eur.-Einheiten*



Datum/Woche: \_\_\_\_\_

Uhrzeit	Lebensmittel Was habe ich gegessen?	Getränke

\*Richtwert: 2.000 Ph.Eur.-Einheiten Lipase pro Gramm Nahrungsfett





<b>Symptom: Blähungen, Übelkeit, Oberbauchbeschwerden</b> (Intensität 1-6, 1 = gering, 6 = sehr stark)	<b>Stuhlgang:</b> Durchfall, Geruch, Fettstuhl	<b>Enzymdosis</b> (Kapseln) z. B. 2x 25.000 Ph.Eur.-Einheiten*

Datum/Woche: \_\_\_\_\_

Uhrzeit	Lebensmittel Was habe ich gegessen?	Getränke

\*Richtwert: 2.000 Ph.Eur.-Einheiten Lipase pro Gramm Nahrungsfett


Symptom: Blähungen, Übelkeit, Oberbauchbeschwerden (Intensität 1-6, 1 = gering, 6 = sehr stark)	Stuhlgang: Durchfall, Geruch, Fettstuhl	Enzymdosis (Kapseln) z. B. 2x 25.000 Ph.Eur.-Einheiten*



Datum/Woche: \_\_\_\_\_

Uhrzeit	Lebensmittel Was habe ich gegessen?	Getränke

\*Richtwert: 2.000 Ph.Eur.-Einheiten Lipase pro Gramm Nahrungsfett

<b>Symptom: Blähungen, Übelkeit, Oberbauchbeschwerden</b> (Intensität 1-6, 1 = gering, 6 = sehr stark)	<b>Stuhlgang:</b> Durchfall, Geruch, Fettstuhl	<b>Enzymdosis</b> (Kapseln) z. B. 2x 25.000 Ph.Eur.-Einheiten* 

Datum/Woche: \_\_\_\_\_

Uhrzeit	Lebensmittel Was habe ich gegessen?	Getränke

\*Richtwert: 2.000 Ph.Eur.-Einheiten Lipase pro Gramm Nahrungsfett



**Symptom: Blähungen, Übelkeit, Oberbauchbeschwerden**  
(Intensität 1-6, 1 = gering, 6 = sehr stark)

**Stuhlgang:**  
Durchfall, Geruch,  
Fettstuhl

**Enzymdosis**  
(Kapseln) z. B.  
2x 25.000 Ph.Eur.-Einheiten\*


Datum/Woche: \_\_\_\_\_

Uhrzeit	Lebensmittel Was habe ich gegessen?	Getränke

\*Richtwert: 2.000 Ph.Eur.-Einheiten Lipase pro Gramm Nahrungsfett



Symptom: Blähungen, Übelkeit, Oberbauchbeschwerden (Intensität 1-6, 1 = gering, 6 = sehr stark)	Stuhlgang: Durchfall, Geruch, Fettstuhl	Enzymdosis (Kapseln) z. B. 2x 25.000 Ph.Eur.-Einheiten*



Datum/Woche: \_\_\_\_\_

Uhrzeit	Lebensmittel Was habe ich gegessen?	Getränke

\*Richtwert: 2.000 Ph.Eur.-Einheiten Lipase pro Gramm Nahrungsfett


Symptom: Blähungen, Übelkeit, Oberbauchbeschwerden (Intensität 1-6, 1 = gering, 6 = sehr stark)	Stuhlgang: Durchfall, Geruch, Fettstuhl	Enzymdosis (Kapseln) z. B. 2x 25.000 Ph.Eur.-Einheiten*



Datum/Woche: \_\_\_\_\_

Uhrzeit	Lebensmittel Was habe ich gegessen?	Getränke

\*Richtwert: 2.000 Ph.Eur.-Einheiten Lipase pro Gramm Nahrungsfett

<b>Symptom: Blähungen, Übelkeit, Oberbauchbeschwerden</b> (Intensität 1-6, 1 = gering, 6 = sehr stark)	<b>Stuhlgang:</b> Durchfall, Geruch, Fettstuhl	<b>Enzymdosis</b> (Kapseln) z. B. 2x 25.000 Ph.Eur.-Einheiten* 

## So dosieren Sie Pankreasenzyme











Die Dosierung von Pankreasenzymen ist sehr individuell und abhängig vom Schweregrad Ihres Enzymmangels und dem Fettgehalt Ihrer Mahlzeiten. Als Einstiegsdosis hat sich folgende Formel bewährt:

**Richtwert: 2.000 Ph.Eur.-Einheiten Lipase pro Gramm Nahrungsfett**

Dies entspricht ca. 20.000 – 40.000 Ph.Eur.-Einheiten Lipase pro Hauptmahlzeit. Für kleinere Zwischenmahlzeiten sollten 10.000 – 20.000 Ph.Eur.-Einheiten Lipase eingenommen werden. Bei Bedarf kann die Dosis in Abstimmung mit Ihrem Arzt erhöht werden.

Mahlzeit	g Fett	Lipase-Einheiten	Anzahl Kapseln Pankreatan®
2 Brötchen (140 g) mit Marmelade, Honig und Butter (20 g)	20	40.000	1 x 40.000
Tee + 1 Banane	0	–	–
gemischter Salat mit gegrillter Pute (150 g) + French-Dressing (50 g)	21	42.000	2 x 25.000
Marmorkuchen (70 g) + Trinkschokolade (200 g)	23	46.000	2 x 25.000
Tomatencremesuppe (400 g)	9	18.000	1 x 25.000
Gemüsesticks mit Kräuterquark 40 % (100 g)	11	22.000	1 x 25.000

## Nordmarks Pankreatin Sortiment

Mikrofilmtabletten	Dosierungsempfehlung
<p><b>Pankreatan®</b> <b>10.000</b></p>  	<p>2 - 4 Kapseln, bei Zwischenmahlzeiten 1 - 2 Kapseln</p>
<p><b>Pankreatan®</b> <b>20.000</b> <b>Ph.Eur.-Einheiten</b></p>  	<p>1 - 2 Kapseln, bei Bedarf auch mehr</p>
<p><b>Pankreatan®</b> <b>25.000</b></p>  	<p>1 - 2 Kapseln, bei Bedarf auch mehr</p>
<p><b>Pankreatan®</b> <b>36.000</b></p>  	<p>1 Kapsel, bei Bedarf auch mehr</p>
Pellets	Dosierungsempfehlung
<p><b>Pankreatin</b> <b>40.000 Nordmark®</b></p>  	<p>1 Kapsel, bei Bedarf auch mehr</p>

## Nutzen Sie unseren Service

☎ Per Telefon:  
04122 712-777

✉ Per E-Mail:  
info@pankreatan.de

✉ Per Post:  
Nordmark Arzneimittel GmbH & Co. KG,  
Pinnuallee 4, 25436 Uetersen



... und besuchen Sie uns online unter  
[www.pankreatan.de](http://www.pankreatan.de)

- Verdauungsenzyme
- Service & Tipps
- Leckere Rezepte



## ... und bestellen Sie kostenlos:



Patienten-Information  
„Behandlung mit Pankreasenzymen“



Patienten-Information  
„So dosieren Sie Pankreasenzyme“

Pankreatan® 10.000 / 25.000 / 36.000 / Pankreatan® 20.000 Ph.Eur.-Einheiten / Pankreatin 40.000 Nordmark®

Magensaftresistente Hartkapseln. Wirkstoff: Pankreas-Pulver vom Schwein (Pankreatin). Pankreatan 10.000 / 20.000 / 25.000 / 36.000 bzw. Pankreatin 40.000 Nordmark ist ein Arzneimittel, das verdauungsfördernde Stoffe (Enzyme) aus der Bauchspeicheldrüse (Pankreas) vom Schwein enthält. Es wird zur Behandlung von Verdauungsstörungen verwendet, die durch eine verminderte oder fehlende Funktion der Bauchspeicheldrüse verursacht werden. Solche Verdauungsstörungen können sich z.B. als Bauchschmerzen, Blähungen, Fettstuhl oder Durchfall, als häufige Stuhlgänge oder Gewichtsverlust äußern.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: Februar 2019.

Nordmark Arzneimittel GmbH & Co. KG, Mitvertrieb: Nordix Pharma Vertrieb GmbH,  
Ein Unternehmen der Nordmark-Gruppe

