



## Akute Pankreatitis (Bauchspeicheldrüsenentzündung)

### Krankheitsbild

#### Definition

Die akute Pankreatitis ist eine **plötzlich auftretende Entzündung der Bauchspeicheldrüse**. Sie kann leicht oder schwer verlaufen. Bei der milden, ödematösen Form treten meist keine Komplikationen auf. Die schwere, hämorrhagisch-nekrotisierende Form kann zu Gewebeschädigungen, Blutungen und lebensbedrohlichen Komplikationen führen.

#### Symptome

Typisch sind plötzlich einsetzende, starke Oberbauchschmerzen, oft mit gürtelförmiger Ausstrahlung in den Rücken. Häufig treten zusätzlich Übelkeit, Erbrechen, Fieber, Kreislaufprobleme und ein aufgeblähter Bauch auf.

#### Ursachen

Häufigste Auslöser sind Gallensteinleiden und schädlicher Alkoholgebrauch. Weitere Risikofaktoren sind Tabakrauchen, stark erhöhte Blutfette (Triglyceride), bestimmte Infektionen (selten), Verengungen oder Vernarbungen (Stenosen) der Gallenwege, bestimmte Medikamente sowie Stoffwechselstörungen (z. B. Diabetes mellitus Typ 2).

#### Diagnose

Die Diagnose wird gestellt, wenn mindestens zwei der folgenden Kriterien erfüllt sind:

- (1) Typische Symptomatik (plötzlich einsetzende, anhaltende Oberbauchschmerzen mit möglicher Ausstrahlung in den Rücken),
- (2) erhöhte Serum-Lipase (über das Dreifache des oberen Normwerts) und
- (3) bildgebende Befunde mittels Ultraschall, CT oder MRT, die mit einer Pankreatitis vereinbar sind.

### Therapie

Die Behandlung einer akuten Pankreatitis richtet sich nach dem Schweregrad der Erkrankung. Ziel ist es, die Entzündung der Bauchspeicheldrüse zu reduzieren, Schmerzen zu lindern, die Verdauungsfunktion zu normalisieren und Komplikationen zu vermeiden.

Eine zentrale Rolle der Therapie spielt die Ernährung, die über den Verlauf der Erkrankung individuell angepasst wird (siehe Seite 2).

Je nach Situation können folgende Maßnahmen erforderlich sein:

- Frühzeitige kontrollierte **Flüssigkeitsgabe** über eine Infusion, angepasst an den individuellen Bedarf, um die Durchblutung der Bauchspeicheldrüse zu sichern
- **Schmerztherapie** mit geeigneten Medikamenten
- **Konsequenter Verzicht auf Alkohol und Rauchen**
- Antibiotikatherapie nur bei nachgewiesener bakterieller Infektion; Probiotika werden nicht empfohlen
- **Behandlung der zugrundeliegenden Ursache**: z.B. bei Gallenstein-bedingter Pankreatitis Abklärung und ggf. Entfernung der Gallenblase, um Rückfälle zu vermeiden

## Ernährungstherapie

### Basis: ausgewogen und individuell

Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle in der Behandlung der akuten Pankreatitis. Sie soll den Körper ausreichend mit Energie und Nährstoffen versorgen, Komplikationen vorbeugen und die Verdauungsfunktion erhalten. Grundsätzlich gilt: **Gegessen werden kann, was vertragen wird.**

- Die Ernährung richtet sich nach dem Schweregrad und der individuellen Verträglichkeit.
- Möglichst frühzeitig (innerhalb von 24-48 Stunden) sollte wieder Nahrung angeboten werden.
- **Bei milder akuter Pankreatitis** sind Nüchternphasen nicht erforderlich; empfohlen wird ggf. eine leicht verdauliche Kost (angepasste Vollkost).
- **Bei schwerer akuter Pankreatitis** und fehlender oraler Nahrungsaufnahme wird eine frühzeitige enterale Ernährung (über eine Sonde) bevorzugt. Eine vollständige parenterale Ernährung (über Infusion) ist nur bei zwingender Notwendigkeit angezeigt.

### Wichtige Empfehlungen

- mehrere kleine statt wenige große Mahlzeiten testen; regelmäßig essen, nicht zu heiß oder zu kalt.
- schonende Zubereitungsarten wie Dünsten, Dämpfen oder Backen in Folie mit wenig Fett wählen
- auf Eiweißkombinationen mit hoher biologischer Wertigkeit achten (z.B. Kartoffeln mit Ei oder Quark)
- moderates Maß an Ballaststoffen (je nach Verträglichkeit)
- kein Alkohol; wenig Zucker; Kaffee nur in Maßen (2 Tassen täglich, bei Verträglichkeit)

### Geeignete Lebensmittel (angepasste Vollkost)

- **Getränke:** Wasser, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee, verdünnte Säfte
- **Brot & Getreide:** Fein gemahlenes Vollkorn- oder Mischbrot, Reis, Nudeln, feine Haferflocken
- **Kartoffeln & Gemüse:** Salzkartoffeln, Kartoffelpüree, gedünstetes oder gekochtes Gemüse (z.B. Karotten, Zucchini, Kürbis)
- **Obst:** reife, weiche Obstsorten oder gedünstetes/gekochtes Obst; z.B. Apfelsmus, Bananen
- **Milchprodukte:** fettarme Varianten ohne Zusätze (z.B. Naturjoghurt, Quark, Kefir, Buttermilch)
- **Fleisch/Fisch:** magere Sorten; z.B. Geflügel, Filet; fettarmer Fisch: z.B. Kabeljau, Seelachs
- **Fette:** kleine Mengen hochwertiger pflanzlicher Öle (z.B. Raps- oder Olivenöl) zur Zubereitung

### Weniger geeignete Lebensmittel (schwer verdaulich, fett- oder reizstoffreich)

- sehr fette- und frittierte Speisen: Pommes, Chips, panierte Speisen, Wurst mit hohem Fettgehalt
- sehr zuckerreiche Lebensmittel: Kuchen, Schokolade, Süßigkeiten in großen Mengen
- blähende Gemüsearten wie Kohl-, Lauch- und Paprikagemüse
- stark gewürzte oder sehr salzige Speisen
- Alkohol und koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Energy-Drinks)

## Wo finde ich Unterstützung und weitere Informationen?

### Verbände und Selbsthilfegruppen

Betroffene und Angehörige finden beim [Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V. \(AdP e.V.\)](#) umfassende Informationen zu Kliniken, Selbsthilfegruppen und weiteren Angeboten.

### Weitere Informationen und professionelle Beratungsangebote

In unserer DEBInet-Rezeptdatenbank finden Sie zahlreiche [geeignete Rezepte](#) und können sich den Fettgehalt von [Lebensmitteln](#) anzeigen lassen.

Ausführlichere Informationen zu Krankheitsverlauf und Ernährungstherapie erhalten Sie im [Premium-Bereich](#), bei einer [zertifizierten Ernährungsfachkraft](#) oder einem [Ernährungsmediziner DAEM/DGEM](#).

### Literatur

- DEBInet – Deutsches Ernährungsberatungs- & -informationsnetz: Ernährungstipps I Pankreatitis, [https://www.ernaehrung.de/tipps/MD\\_Erkrankungen/md16.php](https://www.ernaehrung.de/tipps/MD_Erkrankungen/md16.php)
- Hauner et al. (2019): Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP). *Aktuelle Ernährungsmedizin*, 44, 384-419. <https://doi.org/10.1055/a-1030-5207>
- S3 – Leitlinie Pankreatitis - Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS). September 2021. AWMF Registernummer 021-003