



Chronische Pankreatitis (Bauchspeicheldrüsenentzündung)

Krankheitsbild

Definition

Die **chronische Pankreatitis** ist eine anhaltende oder wiederkehrende Entzündung der Bauchspeicheldrüse, bei der gesundes Drüsengewebe zunehmend durch Bindegewebe ersetzt wird. Dadurch gehen sowohl die Bildung von Verdauungsenzymen (exokrine Funktion) als auch die Produktion wichtiger Hormone wie Insulin und Glucagon (endokrine Funktion) fortschreitend verloren.

Symptome

Der Verlauf der chronischen Pankreatitis kann schubweise oder stetig fortschreitend sein. Typisch sind wiederkehrende oder dauerhafte Oberbauchschmerzen, die häufig gürtelförmig in den Rücken ausstrahlen. Im frühen Stadium können Beschwerden auch fehlen. Mit zunehmender Krankheitsdauer entwickeln sich eine diabetische Stoffwechsellage sowie Verdauungsstörungen, die zu **Gewichtsabnahme, Fettstuhl (Steatorrhoe), Durchfall und Meteorismus (Blähungen)** führen können.

Ursachen

Die häufigste Ursache ist ein langjähriger übermäßiger Alkoholkonsum. Auch Tabakrauchen gilt als unabhängiger Risikofaktor und beschleunigt den Krankheitsverlauf. Weitere mögliche Auslöser sind Autoimmunerkrankungen, genetische Veränderungen, ein primärer Hyperparathyreoidismus oder sehr hohe Blutfettwerte (Hypertriglyceridämie). In seltenen Fällen kann auch ein bösartiger Tumor zugrunde liegen. Bei einem Teil der Betroffenen bleibt die Ursache unklar (idiopathische Pankreatitis).

Diagnose

Die Diagnose einer chronischen Pankreatitis erfordert eine Kombination verschiedener Verfahren:

- klinische Symptomatik (siehe „Symptome“)
- Funktionstests zum Nachweis der exokrinen Pankreasinsuffizienz, z.B. Bestimmung der Elastase im Stuhl als Parameter der Enzymsyntheseleistung.
- bildgebende Verfahren: zunächst Ultraschall, bei unklaren Befunden Endosonografie, MRT oder CT zur Darstellung typischer Veränderungen (z.B. Gangverengungen, Pseudozysten)

Therapie

Die Behandlung der chronischen Pankreatitis erfordert eine langfristige und individuell angepasste Betreuung. Wichtige Säulen sind Schmerztherapie, Enzymsubstitution, Ernährung sowie in bestimmten Fällen endoskopische oder chirurgische Eingriffe.

- **Schmerztherapie** mit geeigneten Medikamenten, deren Wirkung regelmäßig überprüft und angepasst werden sollte
- **Enzymsubstitution:** Einnahme von Pankreasenzymen bei Verdauungsstörungen (z.B. Fettstuhl, Gewichtsverlust), um die Nährstoffaufnahme zu verbessern und Beschwerden zu lindern (siehe S. 2)
- **Ernährung:** normale, ausgewogene Kost mit ausreichender Energiezufuhr (Details siehe S. 2)
- **Vitamine & Mineralstoffe:** häufige Mängel an fettlöslichen Vitaminen (A, D, E, K) sowie Mineralstoffen wie Calcium, Magnesium oder Zink sollten gezielt ausgeglichen werden
- **konsequenter Verzicht auf Alkohol und Rauchen**
- **Endoskopische und chirurgische Verfahren** können notwendig sein, wenn Komplikationen wie Gallen- oder Pankreasverengungen auftreten. Dabei können Verengungen mit Hilfe eines Endoskops erweitert, Steine entfernt oder Teile der Bauchspeicheldrüse operativ entfernt werden

Ernährungstherapie

Basis: ausgewogen und individuell

Die Ernährung ist ein zentraler Baustein der Behandlung. Sie hilft, Beschwerden zu lindern, Mangelernährung vorzubeugen und die Lebensqualität zu erhalten. Wichtig ist eine individuell angepasste Kost, die ausreichend Energie und Nährstoffe liefert. Entscheidend sind:

- konsequente Alkoholkarenz
- mehrere kleine Mahlzeiten (4-6x) über den Tag verteilt
- regelmäßige Einnahme von Pankreasenzymen bei Verdauungsstörungen
- normale, ausgewogene Kost; keine spezielle "Pankreasdiät" und keine generelle Fettrestriktion bei korrekter Enzymeinnahme
- ausreichende Energiezufuhr: 25-30 kcal/kg Körpergewicht/ Tag (bei erhöhtem Bedarf 35 kcal)
- eiweißreich essen: ca. 1,5 g/kg Körpergewicht/Tag
- Lebensmittelauswahl & Zubereitung: leicht verdaulich, individuell verträglich, schonende Zubereitung bevorzugen

Grundsätzlich gilt: **Gegessen werden darf, was vertragen wird.**

Einnahme und Dosierung von Pankreasenzympräparaten

- Pankreasenzyme müssen **zu jeder fetthaltigen Mahlzeit** eingenommen werden (auch bei Snacks wie Käse, Joghurt oder Kuchen)
- Einnahme mit den ersten Bissen und ggf. bei längeren Mahlzeiten und mehreren Enzym-Kapseln Dosis aufteilen (Beginn/Mitte/Ende der Mahlzeit)
- Präparate sind in verschiedenen Stärken erhältlich (z.B. 10.000-40.000 Lipase-Einheiten pro Kapsel)
- **Dosierung:** ca. 2.000 Lipase-Einheiten pro Gramm Nahrungsfett
- Ob die Dosierung passt, zeigt sich an weniger Blähungen, festerem Stuhl, weniger Fettstühlen und stabilerem Gewicht.
- bei unzureichender Wirkung: Dosiserhöhung oder Kombination mit Magensäureblockern (Protonenpumpenhemmern) in Rücksprache mit dem behandelnden Arzt

Einsatz von MCT-Fetten bei exokriner Pankreasinsuffizienz

- **Wann sinnvoll?** Nur wenn trotz richtiger Enzymeinnahme Beschwerden und Fettstühle bestehen.
- **Vorteil:** MCT-Fette werden ohne Pankreasenzyme aufgenommen.
- **Einsatz:** langsam einschleichen (mit 10-20 g am Tag starten, dann täglich + 10 g steigern, max. ca. 80 g pro Tag). Bei zu hoher Dosierung können Bauchschmerzen, Übelkeit oder Durchfall auftreten.
- **Formen:** MCT-Fette sind als Streichfette, Öle und Brotaufstriche erhältlich.
- **Wichtig:** Auf eine ausreichende Versorgung mit fettlöslichen Vitaminen (A, D, E, K) achten!

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

Nutzen Sie die [DEBInet-Lebensmitteldatenbank](#), um den Fettgehalt einzelner Lebensmittel zu bestimmen. In unserer [DEBInet-Rezeptdatenbank](#) finden Sie zahlreiche geeignete Rezepte. 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
- 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