Erfahrung aus der Selbsthilfe

## Enzymsubstitution

bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse



TEB e.V. Selbsthilfe beantwortet Fragen von Betroffenen und deren Angehörigen

## Inhaltsverzeichnis

0	Was uns wichtig ist	Seite	4
	Die Bauchspeicheldrüse kurzgefasst	Seite	5
	Ernährung und Verdauung	Seite	6-8
	Enzymmangel der Bauchspeicheldrüse (exokrine Pankreasinsuffizienz)	Seite	9-11
	Therapie mit Verdauungsenzymen	Seite	12-14
	Anwendung der Enzymersatztherapie	Seite	15-17
	Enzymersatzpräparate und ihre Unterschiede	Seite	18-21
	Dosierung der Enzymersatzpräparate	Seite	22-24
	Optimierung der Enzymtherapie	Seite	25-29
	Verordnung und Erstattung der Verdauungsenzyme	Seite	30-31
	Ernährung bei EPI	Seite	32-33
	Hilfe erhalten	Seite	34-35
0	Praktische Tipps	Seite	36-39

### Liebe Leserinnen und Leser,

in unserer neuen Broschüre "Enzymsubstitution bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse finden Sie Informationen über die richtige Einnahme der lebensnotwendigen Verdauungsenzyme bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse.

Seit mehr als 22 Jahren setze ich mich im Rahmen der TEB Selbsthilfe für Menschen mit Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse und deren Nachbarorganen unter besonderer Berücksichtigung des Bauchspeicheldrüsenkrebses ein.

Ich selbst musste erfahren, wie es ist, wenn die Bauchspeicheldrüse nicht mehr ausreichend Verdauungsenzyme produziert und dadurch massive Verdauungsprobleme auftreten.

Bis heute ist die Ernährung, Verdauung, ungewollte Gewichtsabnahme und die richtige Einnahme der Verdauungsenzyme ein zentrales Thema sowohl bei mir wie auch bei TEB e.V. Selbsthilfe.

Gerade bei unserem Krankheitsbild hat die Ernährung eine hohe Bedeutung, sie ist das Fundament, auf dem weitere Therapien aufgebaut werden können.

Bei vielen Beratungen, Veranstaltungen sowie Gruppen- und Onlinetreffen stelle ich jedoch fest, dass Betroffene über die richtige, ausreichende Einnahme und Wirkungsweise von tierischen und pflanzlichen Enzymen nicht ausreichend informiert sind, so dass die Enzymsubstitution nicht wie gewünscht wirken kann.

Genau hier wollen wir mit dieser Broschüre ansetzen!

Wir sehen unsere Aufgabe darin, auf Defizite und Mängel hinzuweisen, unsere persönlichen Erfahrungen weiterzugeben sowie Betroffenen und Angehörigen verständlich zu erklären, worauf sie bei der richtigen Einnahme achten sollen und müssen.

Nur wer gut informiert ist, die unterschiedliche Wirkungsweise der Verdauungsenzyme kennt, kann zwischen den verschiedenen Enzympräparaten, z. B. tierisch oder pflanzlich, entscheiden, welche besser zu ihm passen.

Verdauungsenzyme, wenn man sie braucht, sind lebensnotwendig!

Wenn es uns mit dieser Broschüre gelingt, dass Menschen, die Verdauungsenzyme benötigen, wieder Freude am Essen bekommen, ohne dass sie Angst haben müssen, den Rest des Tages auf der Toilette zu verbringen, dann haben wir unser Ziel erreicht.

Essen und Trinken ist Lebensqualität und muss ein Genuss bleiben!

Katharina Stang

1. Vorsitzende TEB e.V. Selbsthilfe

# Was uns wichtig ist!

Mit unseren eigenen Erfahrungen, die gepaart sind mit denen vieler Betroffener, dem daraus resultierenden Wissen, sehen wir vieles in einem anderen Licht. Durch das eigene Erleben ist uns durchaus bekannt, was es heißt, wenn man zu wenig oder gar keine Verdauungsenzyme einnimmt. Wir können auch nachempfinden, was es bedeutet, wenn durch den Mangel an Verdauungsenzymen das Leben nicht mehr lebenswert ist.

Wir wissen, dass sich aus diesem Grund unsere Erfahrungen oftmals nicht mit den Aussagen von Ärzten decken. Es macht einen großen Unterschied, ob ich selbst erkrankt bin und mich mit der Krankheit tagein, tagaus beschäftigen muss, oder ob ich aus der Theorie heraus Empfehlungen für die Einnahme von Verdauungsenzymen, abgebe.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist es, mit der Broschüre klar darzustellen, dass bei richtiger und ausreichender Einnahme der Verdauungsenzyme dem Betroffenen viel Leid und so mancher Krankenhausaufenthalt oder die Gabe von Zusatzernährung vermieden werden kann. Dafür ist jedoch öfters ein neues Rezept vom Arzt erforderlich. Gerade aus diesem Grund hat der Gesetzgeber die Chroniker-Regelung eingeführt.

### Enzymmangel der Bauchspeicheldrüse (EPI, exokrine Pankreasinsuffizienz)

Wir antworten: Es kann an einem Mangel an Verdauungsenzymen der Bauchspeicheldrüse liegen. Wenn die Bauchspeicheldrüse weniger oder keine Verdauungsenzyme mehr bildet oder an den Dünndarm abgibt, kann die Nahrung weniger gut abgebaut werden, denn die Bauchspeicheldrüse ist ein wichtiges Verdauungsorgan. Man spricht dann von einer exokrinen Pankreasinsuffizienz, kurz EPI. Auslöser können Grunderkrankungen, beispielsweise Diabetes mellitus, Mukoviszidose oder ein Tumor sein. Auch bei einer (Teil-) Entfernung der Bauchspeicheldrüse und bestimmten Magen-Operationen fehlen die Verdauungsenzyme.

Woran liegt es, wenn Essen nicht richtig verdaut werden kann?



**Wir antworten:** Ein Mangel an Verdauungsenzymen erkennt man z. B. an ungewollter Gewichtsabnahme, Übelkeit, übelriechenden Blähungen, massivem Durchfall, Fettstuhl und Oberbauchschmerzen meist nach dem Essen.

Die Nahrung wird beim Enzymmangel unzureichend verdaut. Stattdessen werden in tieferen Darmregionen insbesondere die Kohlenhydrate von Darmbakterien zersetzt. Die dabei entstehenden Gase dehnen Darm und Bauch und können Oberbauchschmerzen, die gürtelförmig in den Rücken ausstrahlen, auslösen. Die Darmgase gehen als faulig riechende Winde ab. Zersetzte Eiweiße führen dazu, dass Wasser in den Darm eindringt, es kommt zu Durchfall. Fett wird unverdaut mit dem Kot ausgeschieden. All diese Symptome treten unmittelbar nach den Essen auf (ca. 20 Minuten danach),

Woran erkennt man einen Enzymmangel?

**Wir antworten:** Fettstuhl enthält unverdautes Nahrungsfett. Er ist weich, ungeformt, glänzend, gelblich, stechend scharf und unangenehm riechend. Er geht oft auch explosionsartig und unkontrollierbar ab. Das ist auch der Grund, warum sich die Betroffenen häufig nicht mehr unter Menschen trauen.

bei Sturzentleerung des Magens auch früher.

Was ist Fettstuhl?

# Anwendung der Enzymersatztherapie

Wir antworten: Verdauungsenzyme müssen während der Mahlzeiten eingenommen werden, um die Nahrung aufzuschließen und sich dabei gut mit dem Speisebrei bzw. fetthaltigem Getränk zu vermischen. Am besten geschieht dies, wenn nach den ersten Bissen/Schlucken die erste Kapsel eingenommen und dann im Verlauf des Essens/Trinkens nach und nach die restlichen Kapseln eingenommen werden (Sandwichprinzip). Wichtig ist, dass auch die letzte Kapsel vor dem Ende der Mahlzeit geschluckt wird.

Wann werden Verdauungsenzyme eingenommen?

**Wir antworten:** Ja, auf jeden Fall zu allen Haupt- und Zwischenmahlzeiten, Snacks und fetthaltigen Getränken sowie bei enteraler Ernährung (Zusatzernährung).

Enzyme können nicht morgens auf Vorrat eingenommen werden, denn sie werden mit dem Mageninhalt weitertransportiert und mit dem Kot ausgeschieden. Enzyme müssen daher konsequent und ausreichend zu allen Mahlzeiten eingenommenen werden, insbesondere bei fetthaltigen, denn das Fett verursacht die meisten Beschwerden. Nahrungsfett fehlt nur in Obst, Gemüse und wenigen verarbeiteten Lebensmitteln wie Reiswaffeln. Zu bedenken ist, dass auch Getränke wie Milch, Buttermilch, Cappuccino und Latte Macchiato, Milchmixgetränke und sahnehaltige Cocktails Fett enthalten. Da bei einer EPI jedoch auch Proteasen und Amylasen fehlen, empfiehlt es sich bei Beschwerden, auch zu nicht-fetthaltigen Mahlzeiten Enzyme einnehmen.

Muss man zu allen Mahlzeiten Enzyme einnehmen?



#### Erfahrungen der TEB e.V. Selbsthilfe

Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse

e. V. Selbsthilfe gegr. in Baden-Württemberg
Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse

Herausgeber: TEB e.V. Selbsthilfe Verantwortlich für den Inhalt: Katharina Stang, ehrenamtliche Geschäftsführerin der TEB e.V. Selbsthilfe Karlstraße 42 71638 Ludwigsburg Telefon 07141 9563636





www.teb-selbsthilfe.de