Partielle Pankreatektomie (Whipple OP) mit Magen(teil)resektion

Sehr geehrte(r) Patient(in),

bei Ihnen wurden die Bauchspeicheldrüse, der Magen sowie umliegende Organe bzw. Teile davon entfernt.

Die Funktionen der entfernten Organteile liegen vorrangig in der Verdauung von Nahrungsbestandteilen (Kohlenhydrate, Fette, Proteine).

Nutzen Sie folgende Tipps, um möglichst beschwerdefrei durch den Alltag zu kommen:

1. Essen Sie 6 – 10 kleine Portionen über den Tag verteilt.
2. Essen Sie ausreichend Eiweiß.
3. Essen Sie langsam und kauen Sie gründlich.
4. Meiden Sie sehr heiße oder sehr kalte Speisen.
5. Wenn Sie nicht ausreichend essen können, minimieren Sie Ballaststoffe wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte oder Nüsse und Samen.
6. Reduzieren Sie blähende Lebensmittel (z. B. Kohlgemüse, Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Lauch, unreifes Obst).
7. Bei schlechter Verträglichkeit von Milchprodukten testen Sie laktosefreie Produkte.
8. Meiden Sie fettige Lebensmittel, z. B. frittierte Speisen.
9. Bei auftretenden und anhaltenden Durchfällen ist oft die Einnahme von Pankreasenzympräparaten hilfreich. Ggf. kann die Fettzufuhr durch den Verzehr von MCT-Margarine/-Öl ersetzt werden.
10. Lassen Sie regelmäßig Ihre Blutwerte untersuchen, insbesondere Vitamin A, D, E und K. Falls Sie regelmäßig Durchfall haben, lassen Sie auch Kalzium, Magnesium, Eisen und andere Mineralien untersuchen.
11. Achten Sie auf Ihr Körpergewicht und Ihre Leistungsfähigkeit. Sollte eines der beiden oder beides abfallen, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

Mit herzlichen Grüßen und eine gute Besserung aus der Ernährungsberatung!

Sehr geehrte(r) Patient(in),

bei Ihnen wurde ein so genanntes Dumping Syndrom diagnostiziert. Dies heißt, dass Ihr Verdauungstrakt Speisen zu schnell weiterleitet. Dies kann zu Durchfällen und anderen Verdauungsbeschwerden führen. Um diese zu vermeiden mit Hilfe der Ernährung möchten wir Ihnen folgende Dinge Empfehlen.

1. Meiden Sie schnell resorbierbare Kohlenhydrate, z.B. Zucker, Süßigkeiten, Limonade, Honig, Marmelade, Kompott. Dies gilt insbesondere für Fruchtzucker und Zuckeraustauschstoffe. Dagegen unbedenklich sind Süßstoffe.
2. Essen Sie reine Kohlenhydratträger, z.B. Brot, Obst, Kartoffeln, Nudeln, Reis, immer zusammen mit anderen Nährstoffträgern, z.B. Ei, Fleisch, Fisch, Milchprodukte.
3. Versuchen Sie Kohlenhydratträger mit Ballaststoffen zu essen, z.B. Haferschleim, Kartoffeln und Vollkornnudeln. Diese werden langsamer durch den Verdauungstrakt transportiert und können daher Ihre Beschwerden minimieren.
4. Trinken Sie in kleinen Schlucken außerhalb der Mahlzeiten – mindestens 15 Minuten vor und frühestens 30 Minuten nach einer Mahlzeit.

Mit herzlichen Grüßen und eine gute Besserung aus der Ernährungsberatung!