



Partielle Pankreatektomie (Whipple OP) ohne Magenresektion

Sehr geehrte(r) Patient(in),

bei Ihnen wurden die Bauchspeicheldrüse und ggf. 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. Wenn Sie nicht ausreichend essen können, minimieren Sie Ballaststoffe wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte oder Nüsse und Samen.
5. Reduzieren Sie blähende Lebensmittel (z. B. Kohlgemüse, Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Lauch, unreifes Obst).
6. Bei schlechter Verträglichkeit von Milchprodukten testen Sie laktosefreie Produkte.
7. Meiden Sie fettige Lebensmittel, z. B. frittierte Speisen.
8. 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.
9. 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.
10. 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!