



selpers
GESUNDES LERNEN.

ONLINE-KURS PANKREASKARZINOM

EINNAHME VON VERDAUUNGS- ENZYMEN

Einnahme von Verdauungsenzymen

Selbsttest

Folgende Selbstkontrolle kann Ihnen dabei helfen, festzustellen, ob Sie eine Enzymtherapie in Betracht ziehen sollten. Denken Sie darüber nach, ob in Ihrem Fall diese vier Fragen mit Ja oder Nein zu beantworten wären:

- ? Treten Unwohlsein, Blähungen, Völlegefühl, Übelkeit oder Krämpfe im Bauchbereich auf?
- ? Leiden Sie unter mehr als 3 Stuhlgängen pro Tag?
- ? Ist Ihr Stuhl voluminös, hell, weich, ungeformt bzw. flüssig? Klebt er in der Toilette oder sieht er fettig/glänzend aus?
- ? Verlieren Sie ungewollt Körpergewicht bzw. ist eine Gewichtszunahme unmöglich?

Wenn Sie mehr als eine dieser Fragen mit Ja beantwortet haben, könnte eine Enzymtherapie bei der Linderung Ihrer Symptome helfen.

Einnahmetipps

Grundsätzlich ist zu sagen: Die Enzympräparate sehen aus wie ein Medikament, machen aber das, was ein gesunder Körper selbst machen würde. Sie sind also am ehesten mit einer Gehhilfe bei Gehproblemen vergleichbar. Folgende Punkte sind bei der Einnahme zu beachten:

- Wenn Sie zu wenige Enzyme einnehmen, dann wird Ihre Nahrung nicht gespalten und es kommt zu Fettstuhl.
- Eine Überdosierung ist nicht möglich. Wenn Sie mehr Enzyme als nötig einnehmen passiert faktisch gar nichts, weil diese einfach wieder ausgeschieden werden.
- Wenn Sie die Enzyme zu einem falschen Zeitpunkt einnehmen, sind Sie ebenfalls unwirksam. Es ist daher wichtig, dass die Enzyme zugleich mit Ihrer Nahrung in Ihrem Magen landen.
- Nehmen Sie die Kapseln während der Mahlzeit ein. Die erste Kapsel sollten Sie also einnehmen, wenn Sie mit der Mahlzeit beginnen und wenn Sie ausreichend essen können, können Sie dann bei Bedarf weitere Kapseln schlucken.

- Wenn Ihr Magen oder ein Teil Ihres Magens entfernt werden musste bzw. wenn Sie einen Magenschutz nehmen, sollten Sie die Kapseln öffnen.
- Die in der Kapsel befindlichen Pellets sollten auf keinen Fall gekaut oder vorab aufgelöst werden.
- Enzymkapseln sind auch für Juden und Moslems erlaubt.
- Bei Zöliakie, Fruktose- oder Laktose-Unverträglichkeit ist deren Einnahme ebenfalls möglich.
- Bei Schweinefleischallergie sind Rizolipase zu empfehlen.

Dosierung der Enzyme

Die Menge der einzunehmenden Enzyme hängt grundsätzlich mit der Art Ihrer Ernährung zusammen. Bei der Dosierung spielen Ihre individuellen Symptome, die Portionsgröße und die Zusammensetzung Ihrer Mahlzeit eine Rolle. Da jedoch Fett jener Nährstoff ist, der am schwierigsten zu verdauen ist, ist besonders die eingenommene Fettmenge ausschlaggebend. Das heißt einfach gesprochen: Je mehr Fett Ihre Ernährung enthält, desto mehr Enzyme brauchen Sie.

Pro Gramm Nahrungsfett braucht man etwa 2.000 IE Lipaseeinheiten. Die Lipaseeinheiten stehen immer beim Produktnamen dabei, z.B. 10.000 IE, 25.000 IE oder 40.000 IE



Bei der Einnahme von Trinknahrung oder Astronautennahrung sind selbstverständlich auch Enzyme einzunehmen.

Richtwerte zur Orientierung

Grundsätzlich können Sie sich bei der Dosierung Ihrer Enzymmenge an folgenden Richtwerten orientieren:

- Hauptmahlzeit: 25.000-80.000 IE Lipase
- Zwischenmahlzeit: 10.000-30.000 IE Lipase

Empfohlene maximale Tagesdosis

Die empfohlene maximale Tagesdosis liegt bei **10.000 IE pro kg Körpergewicht**. Dementsprechend sollte ein 80 Kilogramm schwerer Mann max. 800.000 IE aufgeteilt auf alle Mahlzeiten eines Tages zu sich nehmen.

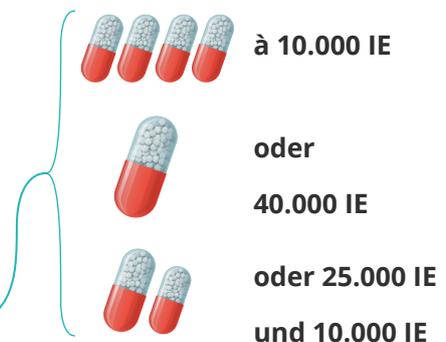
Als Orientierungshilfe für die Umrechnung Ihrer Mahlzeiten in einzunehmende Lipase IE finden Sie nachfolgend einen Überblick über ein paar typische Mahlzeiten.

Umrechnung verschiedener Mahlzeiten in Lipase IE

Wie viele Enzymkapseln Sie einnehmen müssen, hängt von der geplanten Mahlzeit und den von Ihnen verwendeten Enzymkapseln ab. Wenn Sie etwa das unten beschriebene Frühstück zu sich nehmen, ergibt das einen Lipasebedarf von 38.000 IE. Wenn Sie Kapseln mit 40.000 IE daheim haben, reicht also eine Kapsel aus. Wenn Sie Kapseln mit 10.000 IE zur Hand haben, sollten Sie vier Kapseln einnehmen. Alternativ könnten Sie aber auch eine 25.000 IE Kapsel und eine 10.000 IE Kapsel einnehmen.

Frühstück

	Fett (g)	Lipase IE
1 Tasse Kaffee (mit 30 ml Milch)	1	2.000
oder 1 Tasse Tee	0	0
2 Semmeln (je 50g)	2	4.000
1 Portionspackung Butter (20g)	16	32.000
1 Portionspackung Marmelade	0	0
1 Portionspackung Honig	0	0
Summe Frühstück	19	38.000



Suppe - Kaiserschmarrn

	Fett (g)	Lipase IE
1 Portion Gemüsecremesuppe	5	10.000
1 Portion Kaiserschmarrn (250g)	24	48.000
1 Portion Beerenmus (120g)	0	0
Summe	29	58.000



Spaghetti mit Salat

	Fett (g)	Lipase IE
1 Portion Spaghetti Bolognese (300g)	16	32.000
1 Portion Salat (100g)	0	0
mit Joghurtdressing 3,6% (50g)	3	6.000
150g Apfelkompott	0	0
Summe	19	38.000



à 10.000 IE

Naturschnitzel mit Reis/Gemüse

	Fett (g)	Lipase IE
150g Kalbsschnitzel	6	12.000
10g Rapsöl	10	20.000
120g Reis gedünstet mit 2g Rapsöl zubereitet	0	0
Karottengemüse mit 10g Butter verfeinert	8	16.000
1 Banane (150g)	0	0
Summe	26	52.000



à 10.000 IE

Mozzarella mit Tomaten

	Fett (g)	Lipase IE
125g Mozzarella	23	46.000
5g Olivenöl	5	10.000
150g Tomaten	0	0
1 Kornspitz (60g)	2	4.000
Summe	30	60.000



à 10.000 IE

Kaffee und Kuchen

	Fett (g)	Lipase IE
1 Tasse Kaffee (mit 30 ml Milch)	1	2.000
oder 1 Tasse Tee	0	0
1 Stück Marmorkuchen (100g)	16	32.000
Summe	17	34.000



à 10.000 IE

Getränke

	Fett (g)	Lipase IE
Wasser, Tee, stark verdünnte Obst- und Gemüsesäfte,...	0	0

Joghurt

	Fett (g)	Lipase IE
1 Becher Fruchtjoghurt 3,6%	6	12.000



à 10.000 IE

Trink- und Zusatznahrungen

	Fett (g)	Lipase IE
200 ml Allin	7	14.000
125 ml Fortimel Compact	12	24.000
200 ml Fresubin 2kcal Drink	16	32.000
200 ml Resource 2.0	17	34.000

Folgende Lebensmittel können trotz Enzymtherapie Beschwerden verursachen:

- alle alkoholischen Getränke
- Kohlensäure
- Bohnenkaffee
- Zwiebel, Knoblauch
- Kraut, Kohl, Karfiol, Kohlrabi
- Gurken, (grüner) Paprika
- Selchwaren
- dunkel gebratenes/ gegrilltes Fleisch
- in Fett herausgebackene Speisen
- frisches Brot und Gebäck, warmer Germteig
- (grobes) Vollkornbrot
- Steinobst, unreife Früchte, Nüsse
- sehr kalte Speisen und Getränke
- individuelle Unverträglichkeiten