

**Empfehlungen zur Einnahme
 eines Enzympräparates der
 Bauchspeicheldrüse
 zur Fettverdauung**

Allgemeine Empfehlung:

1 g Fett = 2.000 Ph. Eur. Einheiten. Lipase

(z.B. 10 g Butter = 8 g Fett = 16 000 Einheiten = 1- 2 Kapseln)

Bei anhaltenden Beschwerden muss die Dosierung überprüft werden.

Erhöhung bis auf 4.000 Ph. Eur. Einheiten pro Gramm Fett möglich.

Max. Dosis von 900.000 Ph. Eur. Einheiten sollte nicht überschritten werden (15.000-20.000 pro kg KG)

(Beispiel: 70 kg x 20 000 = 35 Kapseln; Überdosierung nicht möglich!)

Lebensmittelgruppen, die Fett enthalten können, sind z.B.:

Streich- und Kochfett, Milch- und Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Wurst, Eier, zubereitete Speisen,...

Einnahme bei intaktem Magen-Darm-Trakt

- Zu jeder fetthaltigen Mahlzeit und Zwischenmahlzeit (z.B. Joghurt/Kuchen,...)
- Kapsel unzerkaut mit etwas Flüssigkeit zu einer Mahlzeit
- Bei der Einnahme von mehr als einer Kapsel während der Mahlzeit:
Nach dem 2. Bissen, nach der 1. Hälfte und gegen Ende der Mahlzeit
- Bei anhaltenden Beschwerden: evtl. Einsatz von Magensäureblockern

Nach Magenteilentfernung/ Totaler Magenentfernung

- Granulateinnahme: Kapsel öffnen und nur Pellets einnehmen
- Oder in Sachets verpacktes Granulat einnehmen
- Mit Hilfe eines Löffels und etwas Wasser (keine Säure)
- „Sandwichsprinzip“ der Granulateinnahme
 - d.h., das Granulat innerhalb einer Mahlzeit verteilen:
 - 2 Bissen essen, Granulat einnehmen, essen, Granulat,...
 - Enzymmenge auf 3-4 Portionen in einer Mahlzeit verteilen
- Bei Schluckstörungen mit etwas Joghurt oder Apfelmus
- Granulat nicht in das heiße Essen geben!
- Nicht längere Zeit im Mund behalten!
- Nach dem Essen den Mund ausspülen

Dosierungseinheiten:

10.000 Ph. Eur. Einheiten

20.000 Ph. Eur. Einheiten (als Granulat)

25.000 Ph. Eur. Einheiten

40.000 Ph. Eur. Einheiten

Ausgewählte Fettgehalte verschiedener Lebensmittel

Lebensmittel	Menge	Fettgehalt (in g)	Enzymdosierung (in Ph. Eur. Einheiten)
1 Stück Butter	10 g	8	16.000
1 Scheibe Mortadella	30 g	9	18.000
1 Scheibe Salami	30 g	10	20.000
1 Scheibe Gouda (45 % F.i.Tr.)	30 g	9	18.000
1 Stück Brie (60 %F.i.Tr.)	30 g	10	20.000
1 Früchtejoghurt 3,5%	150 g	5	10.000
1 Schokoriegel	60 g	11	22.000
1 Bratwurst	150 g	38	76.000
1 Paniertes Schweineschnitzel	180 g	19	38.000
1 Seelachsfilet	150 g	4	8.000
1 Hühnerei	55 g	5	10.000
1 Stück Rührkuchen	100 g	17	34.000
½ Dose Erdnüsse	100 g	48	96.000
1 Resource protein	200 ml	7	14.000
1 Resource 2.0	200 ml	17,4	34.800

Kein Fett/wenig Fett enthalten z.B.:Obst, Gemüse, Rohkost, Brot/Brötchen, Quark, Salzstangen,
Gummibärchen, Fruchtsaft,...

Lebensmitteltabelle zur Berechnung der Enzymdosis

Die Tabelle ist nach Lebensmittelgruppen gegliedert. Küchenmaße (1 Glas, 1 Esslöffel, usw.) erleichtern das Abschätzen. Der Fettgehalt durchschnittlicher Portionsgrößen ist in Gramm und in Prozent berechnet.

Maße:

1 Essl. (EL)	ca. 15 g
1 Teelöffel (TL)	ca. 5 g
1 Tasse	ca. 125 g
1 mittelgroßes Glas	ca. 200 g (0,2 l)
1 mittelgroßes Schälchen	ca. 200 g (0,2 l)

Lebensmitteltabelle

Milch und Milchprodukte

Portionsgröße	Menge	Lebensmittel	Fettgehalt in g	Energie in kcal
1 Glas	0,2 l	Kuhmilch, 3,5 % F.	7	130
1 Glas	0,2 l	fettarme Milch, 1,5 % F.	3	95
1 Becher	0,1 l	Actimel Drink Danone Orange	2	85
1 Portion	240 ml	Schokoshake Mc Donald's	8	305
1 Tetra Pack	0,2 l	Fresubin energy fibre drink	11,6	300
1 Tetra Pack	0,2 l	Bioni MultiFibre	13,6	300
1 Essl.	15 g	Crème fraîche, 40 % F.	6	60
1 Essl.	15 g	Schlagsahne, 30 % F.	5	45
1 Becher	150 g	Sahnejoghurt ohne Frucht	15	185
1 Becher	150 g	Sahnejoghurt mit Frucht	13	215
1 Becher	150 g	Joghurt auf Frucht, Lönebest, 3,5 % F.		
1 Portion	30 g	Sahnequark, 40 % F. i. Tr.	3,3	48
1 Portion	30 g	Speisequark, 20 % F. i. Tr.	1,5	33
1 Portion	30 g	Kräuterquark, 40 % F. i. Tr.	3	46

Süßigkeiten

Süßigkeiten aus reinem Zucker enthalten kein Fett, wie z. B. Weingummi, Zuckerwatte, Bonbons, Schaumzuckerartikel. Süßigkeiten mit Schokolade oder Nuss sind dagegen fettreich.

Portionsgröße	Menge	Lebensmittel	Fettgehalt in g	Energie in kcal
1 Riegel / 2 Stück	57 g	Bounty	15	270
1 Stück	18 g	Duplo	6	100
1 Stück	23 g	Henute	8	120
1 Riegel	37 g	Lila Pause, Nuss	13	190
1 Stück	5 g	Marzipankartoffel	1	25
1 Stück	20 g	Schokokuss	3	90
1 Stück	28 g	Milch-Schmitte, Ferrero	7	115
Tafel	50 g	Vollmilchschokolade	15	267

Fertiggerichte

Portionsgröße	Menge	Lebensmittel	Fettgehalt in g	Energie in kcal
1 Stück	232g	Big Mac, Mc Donald's	26	505
1 Stück	117 g	Cheseburger, Mc Donald's	13	305
1 Stück	103 g	Hamburger, Mc Donald's	9	255
1 Stück	95 g	Käsetoast mit Schinken	18	270
6 Stück	99 g	Chicken Mc Nuggets	12	205
1 Stück	250 g	Pizza Salami, selbst zuber.	31	585
1 Stück	125 g	Baguette (Salami)	11	305

Kuchen

Portionsgröße	Menge	Lebensmittel	Fettgehalt in g	Energie in kcal
1 Stück	70 g	Rührkuchen	12	255
1 Stück	60 g	Butterkuchen	10	230
1 Stück	120 g	Crementorte	11	220
1 Stück	100 g	Donauwellen	16	310
1 Stück	100 g	Dresdner Stollen	20	410
1 Stück	100 g	Käsekuchen	10	250
1 Stück	120 g	Sahnetorte	25	365
1 Stück	130 g	Obstkuchen (Biskuit)	14	290
1 Stück	70 g	Blätterteigstückchen	13	230
1 Stück	50 g	Nussecke	14	245