

Lebensmitteltabelle zur Berechnung der Pankreasenzymaufnahme

Mithilfe dieser Liste können Sie Ihren Bedarf an Enzympräparaten ganz einfach ablesen.

Alternativ können Sie sich die Dosierung aber auch selbst berechnen. Dabei gilt die Faustregel: 2000 Lipase Einheiten pro Gramm Fett. Ermitteln Sie dazu den Fettgehalt Ihrer Mahlzeit in Gramm (siehe Lebensmittelverpackungen, Nährwerttabellen, etc.) und multiplizieren Sie diesen mit 2000, um die benötigten Lipase Einheiten zu erhalten. Überlegen Sie nun, welche Kapselgröße (z.B. 10000, 25000 oder 40000) für das jeweilige Lebensmittel oder die Speise am besten geeignet ist und wie viele Kapseln Sie davon nehmen müssen, um auf die notwendige Lipasemenge zu kommen.

Bitte beachten Sie: Ihr individueller Bedarf kann unterhalb, oder auch oberhalb von diesen Richtwerten liegen. Zudem handelt es sich bei den unten angeführten Lebensmitteln nur um Durchschnittswerte, die sich je nach Hersteller unterscheiden können. Achten Sie daher auf Ihre Verdauung und eventuelle Beschwerden und passen Sie die Enzymdosis dementsprechend an. Treten beispielsweise weiterhin Fettstühle auf, muss die Dosis weiter erhöht werden.

Lebensmittel	Menge	Fettgehalt	Enzymdosierung
Obst und Gemüse:			
Die meisten Sorten enthalten kein/kaum Fett und benötigen daher keine Enzyme. Ausnahmen davon sind:			
Avocado	50g	12g	1 Kapsel 25000
Olive grün/schwarz, mariniert	30g	5g	1 Kapsel 10000
Olive schwarz, griechische Art	30g	12g	1 Kapsel 25000
Hülsenfrüchte:			
Sojabohnen, trocken	50g	9g	2 Kapseln 10000
Tofu	100g	5g	1 Kapsel 10000
Kichererbsen	100g	6g	1 Kapseln 10000
Milch und Milchprodukte:			
fettarme Milch 1,5% Fett	200ml	3g	1 Kapsel 10000
Kuhmilch 3,5% Fett	200ml	7g	1-2 Kapseln 10000
Sojamilch	200ml	4g	1 Kapsel 10000
Buttermilch	200ml	1g	Keine Einnahme erforderlich
Kakao	200ml	8g	2 Kapseln 10000
Crème fraîche 30-40% Fett	1EL	6g	1 Kapsel 10000
Saure Sahne 10% Fett	2EL	4g	1 Kapsel 10000
Schmand 24% Fett	15g	4g	1 Kapsel 10000
Schlagsahne	1EL	5g	1 Kapsel 10000
Frucht- oder Naturjoghurt 3,5% Fett	150g	5g	1 Kapsel 10000
Kefir 3,5% Fett	250g	8g	1-2 Kapseln 10000
Sahnejoghurt mit Frucht 10% Fett	150g	13g	1 Kapsel 25000
Schokoladenpudding	150g	4g	1 Kapsel 10000
Milchreis	150g	5g	1 Kapsel 10000
Speisequark 20% Fett i.Tr.	100g	5g	1 Kapsel 10000
Speisequark 40% Fett i.Tr.	100g	11g	1 Kapsel 25000
Doppelrahm-Frischkäse, 70% Fett i.Tr.	30g	10g	2 Kapseln 10000
Körniger Frischkäse	100g	3g	1 Kapsel 10000
Schnitt- und Hartkäse, 45% Fett i.Tr. (z.B. Bergkäse, Emmentaler)	30g (1 Scheibe)	10g	2 Kapseln 10000

Gorgonzola 50% Fett i.Tr.	30g	9g	2 Kapseln 10000
Brie, 50% Fett i.Tr.	30g	8g	2 Kapseln 10000
Gouda, 30% Fett i.Tr.	30g	5g	1 Kapsel 10000
Schafskäse 40% Fett i.Tr.	60g	10g	2 Kapseln 10000
Camembert 50% i.Tr.	50g	11g	1 Kapsel 25000
Mozzarella 45% Fett i.Tr.	50g	8g	2 Kapseln 10000
geriebener Parmesan	20g	5g	1 Kapsel 10000
Schmelzkäse, 45% Fett i.Tr.	25g	7g	1-2 Kapseln 10000
Raclette Käse, 60% Fett i.Tr.	30g	8g	2 Kapseln 10000
Fleisch und Wurst:			
Hackfleisch (Rind/Schwein)	100g	20g	1 Kapsel 40000
Geflügel:			
Putenschnitzel natur gebraten	125g	5g	1 Kapsel 10000
Brathähnchen	½ klein	20g	1 Kapsel 40000
Hähnchenschenkel (ohne Knochen)	125g	14g	1-2 Kapseln 25000
Ente	124g	21g	1 Kapsel 40000
Schwein:			
Schweineschnitzel nur gebraten	125g	16g	3 Kapseln 10000
paniertes, gebratenes Schweineschnitzel	150g	21g	1 Kapsel 40000
Schweine Cordon Bleu	150g	17g	1 Kapsel 40000
Schweinebraten	150g	25g	2 Kapseln 25000
Rind/Lamm:			
Hackfleisch	100g	14g	3 Kapseln 10000
Rumpsteak gebraten	125g	8g	2 Kapseln 10000
Tafelspitz (Rind)	125g	15g	3 Kapseln 10000
Rindergulasch mit Sauce	250g	24g	2 Kapseln 25000
Lammkotelett gebraten	125g	17g	1 Kapsel 40000
Schinken- & Wurstwaren:			
Wurstsalat (Ölmarinade)	100g	28g	2 Kapseln 25000
Gelbwurst	30g	8g	2 Kapseln 10000
feine/grobe Leberwurst	30g	8g	2 Kapseln 10000
Mortadella	30g	10g	2 Kapseln 20000
gekochter Schinken	30g	2g	1 Kapsel 10000
Salami	30g	10g	2 Kapseln 10000
Speck	30g	20g	1 Kapsel 40000
Bierschinken	30g	3g	1 Kapsel 10000
Currywurst	200g	50g	4 Kapseln 25000
Leberkäse	125g	34g	3 Kapseln 25000 oder 2 Kapseln 40000
Wiener Würstchen	70g (1Paar)	20g	1 Kapsel 40000
Nürnberger Bratwurst	4x20g	18g	1 Kapsel 40000
Bockwurst	115g	29g	3 Kapseln 25000 oder 2 Kapseln 40000
Münchner Weißwurst	125g	31g	3 Kapseln 25000 oder 2 kapseln 40000
Bratwurst (Schwein)	150g	43g	4 Kapseln 25000 oder 2 Kapseln 40000
Fisch und Meerestiere: (bei dem angegebenen Fettgehalt handelt es sich um das rohe Lebensmittel. Der Fettgehalt der Speise hängt von der Zubereitung ab).			
Barsch	150g	1g	Keine Einnahme erforderlich
Brasse	150g	8g	2 Kapseln 10000

Forelle	150g	4g	1 Kapsel 10000
Karpfen	150g	7g	2 Kapseln 10000
Makrele	150g	18g	1 Kapsel 40000
Hering	100g	18g	1 Kapsel 40000
Sardine	100g	5g	1 Kapsel 10000
geräucherter Lachs	30g	4g	1 Kapsel 10000
Lachsfilet	150g	20g	1 Kapsel 40000
Thunfisch in Öl	50g	10g	2 Kapseln 10000
Salzhering	100g	15g	3 Kapseln 10000
Fischstäbchen (ohne Bratfett)	150g	13g	1 Kapsel 25000
Miesmuscheln	100g	1g	Keine Einnahme erforderlich
Tintenfisch	100g	1g	Keine Einnahme erforderlich
Scampi	100g	1g	Keine Einnahme erforderlich
ausgelöste Garnelen, Shrimps	100g	1g	Keine Einnahme erforderlich
Eier und Eierspeisen:			
Hühnerei	55g	6g	1 Kapsel 10000
Rührei/Spiegelei (mit 1TL Fett gebraten)	1	10g	2 Kapseln 10000
Eiersalat, verzehrfertig	100g	32g	1 Kapsel 25000 und 1 Kapsel 40000
Crêpes (1 Portion)	200g	18g	1 Kapsel 40000
Kaiserschmarrn	250g	40g	2 Kapseln 40000
Waffeln (Rührteig)	200g	27g	2 Kapseln 25000
Getreide- und Kartoffelprodukte:			
Gekochter Reis/Spiralnudeln/Spaghetti	150g	0g	Keine Einnahme erforderlich
Maultaschen, gekocht	250g	13g	1 Kapsel 25000
Semmelknödel	150g (2Stk)	3g	1 Kapsel 10000
Spätzle	150g	8g	1-2 Kapseln 10000
Pellkartoffeln/Salzkartoffeln	200g	0g	Keine Einnahme erforderlich
Bratkartoffeln mit 15g Bratfett	200g	16g	1 Kapsel 40000
frittierte Pommes frites	150g	13g	1 Kapsel 25000
frittierte Kroketten	150g	11g	1 Kapsel 25000
Kartoffelbrei	150g	3g	1 Kapsel 10000
Kartoffelknödel	115g	1g	Keine Einnahme erforderlich
Kartoffelsalat mit Essig/Öl (aus dem Supermarkt)	150g	4g	1 Kapsel 10000
Kartoffelsalat mit Mayo (aus dem Supermarkt)	150g	10g	2 Kapseln 10000
Kartoffelsuppe	250g	4g	1 Kapsel 10000
Cornflakes mit Milch	220g	5g	1 Kapsel 10000
Bircher Müsli mit Milch	150g	4g	1 Kapsel 10000
Blätterteig	70g	20g	1 Kapsel 40000
Brot und Brotaufstriche/-Belag:			
Mehrkorn-, Weißbrötchen/ dunkles Vollkornbrot	50g	1g	Keine Einnahme erforderlich
Laugenbreze	50g	2g	0-1 Kapsel 10000
Toast	25g	1g	Keine Einnahme erforderlich
Croissant	45g	12g	1 Kapsel 25000
Früchtebrot	100g	9g	2 Kapseln 10000
Zwieback	10g	0g	Keine Einnahme erforderlich
Honig, Marmelade	20g	0g	Keine Einnahme erforderlich

Nuss-Nougat-Creme	20g	6g	1 Kapsel 10000
Erdnusscreme	20g	10g	2 Kapseln 10000
Käsetoast	65g	14g	1 Kapsel 25000
Käsetoast mit Schinken	95g	18g	1 Kapsel 40000
Fette:			
Margarine/Butter	1EL	12g	1 Kapsel 25000
Speiseöl	1EL	12g	1 Kapsel 25000
Salat-Mayonnaise/Remoulade 50% Fett	25g	13g	1 Kapsel 25000
Mayonnaise 80% Fett	25g	21g	2 Kapseln 25000 oder 1 Kapsel 40000
Kokosfett	25g	25g	2 Kapseln 25000
Nüsse und Samen:			
Cashewnüsse	25g	11g	2 Kapseln 10000
Erdnüsse	25g	12g	1 Kapsel 25000
Haselnüsse	25g	15g	3 Kapseln 10000
Mandeln	25g	13g	1 Kapsel 25000
Walnüsse	25g	15g	3 Kapseln 10000
Macadamianüsse	25g	18g	1 Kapsel 40000
Studentenfutter	25g	7g	1-2 Kapseln 10000
frische Kokosnuss	50g	18g	1 Kapsel 40000
Kürbiskerne	20g	10g	2 Kapseln 10000
ungeschälte Leinsamen	20g	7g	1-2 Kapseln 10000
geschälte Sonnenblumenkerne	20g	10g	2 Kapseln 10000
Sesamsamen	10g	5g	1 Kapsel 10000
Pinienkerne	20g	14g	3 Kapseln 10000
Snacks und Fertiggerichte:			
Salzstangen	100g	1g	Keine Einnahme erforderlich
Kartoffelchips	50g	20g	1 Kapsel 40000
Pizza Margherita	250g	21g	1 Kapsel 40000
Pizza Salami	250g	31g	1 Kapsel 25000 und 1 Kapsel 40000
Chicken Nuggets	6 Stück	13g	1 Kapsel 25000
Double Cheeseburger	1	23g	2 Kapseln 25000
Hamburger	1	9g	2 Kapseln 10000
Döner Kebab	300g	31g	1 Kapsel 25000 und 1 Kapsel 40000
Gebackener Camembert	100g	16g	3 Kapseln 10000
Süßwaren, Kekse und Kuchen:			
Spekulatius	5 Stück	10g	2 Kapseln 10000
Butterkeks	30g (ca.6 Stk)	4g	1 Kapsel 10000
Zwetschgenkuchen (Hefeteig)	100g	4g	1 Kapsel 10000
Donauwellen	100g	16g	3 Kapseln 10000
Schwarzwälder Kirschtorte	140g	20g	1 Kapsel 40000
Hefeschnecke	50g	5g	1 Kapsel 10000
Tiramisu	150g	17g	1 Kapsel 40000
Milchschnitte	1 Stück	8g	2 Kapseln 10000
Donuts mit Zucker	45g	11g	1 Kapsel 25000
Gummibärchen/Lakritze	50g	0g	Keine Einnahme erforderlich
Marshmallow, Zuckerwatte	7g	0g	Keine Einnahme erforderlich
Marzipan	50g	12g	1 Kapsel 25000
Duplo	1 Riegel	6g	1 Kapsel 10000

Kinder Bueno, Kinder Country, Knoppers, Bounty	1 Riegel	8g	2 Kapseln 10000
Mars	1 Riegel	11g	1 Kapsel 25000
Snickers	1 Riegel	17g	1 Kapsel 40000
Twix, Überraschungsei, Kinderriegel, Hanuta	1	7g	1-2 Kapseln 10000
Prinzenrolle	1 Stück	5g	1 Kapsel 10000
Vollmilchschokolade	50g	15g	3 Kapseln 10000
Zartbitterschokolade (70% Kakao)	50g	20g	1 Kapsel 40000
Eiscreme	75g (2Kugeln)	9g	2 Kapseln 10000
Fruchteis	75g (2Kugeln)	1g	Keine Einnahme erforderlich
Getränke:			
Wasser, Fruchtsäfte, Gemüsesäfte, Limonaden und alkoholische Getränke (ohne Sahne oder anderen fetthaltigen Zusätzen)	200ml	0g	Keine Einnahme erforderlich
Cappuccino	150ml	2g	0-1 Kapsel 10000
Trinknahrungen			
Bitte beachten Sie den Fettgehalt der Trinknahrung (pro Flasche) und multiplizieren diesen Wert mit 2000. Da eine Trinknahrung langsam verzehrt werden soll, ist es empfehlenswert kleine Kapseln zu wählen (z.B. mit 10000 IE) und diese auf mehrere Male verteilt einzunehmen.			
Beispiel: Trinknahrung 1	200 ml	15 g	3 Kapseln 10000
Beispiel: Trinknahrung 2	200 ml	8 g	2 Kapseln 10000

Quellen:

I. Elmadfa, W. Aign, E. Muskat und D. Fritzsche. Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle. Gräfe und Unzer Verlagsgruppe. Ausgabe 2016/2017.

S.W. Souci, W. Fachmann und H. Kraut, Lebensmitteltable für die Praxis, Deutsche Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 5. Auflage, 2011

A. Schönfelder und M. Schmidtke. Fett for Life. Mylan Healthcare GmbH, 2012.

https://www.mycare4you.de/fileadmin/user_upload/mukoviszidose/MH_Kreon_FfL_A6_w.pdf

Disclaimer: Bitte beachten Sie, dass die Tipps keine persönliche Beratung mit einer staatlich anerkannten Ernährungsfachkraft ersetzen. Viele unserer Empfehlungen basieren auf Erfahrungswerten aus dem Klinikalltag, da die einzelnen Empfehlungen noch kaum in wissenschaftlichen Studien überprüft wurden. Da jeder Mensch individuell ist, sollten Sie testen, was Ihnen bekommt und welche Tipps für Sie in Ihrer Situation hilfreich sind.

Außerdem sollten Sie Ihr medizinisches Team immer über Ihre Maßnahmen auf dem Laufenden halten.