Rezensionen von Buchtips.net

Waltraud Eggstein, Eva-Maria Lange, Elke Silberzahn, Dr. med. Reinhard Singer: Gesund essen bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse

Buchinfos

Verlag:	Trias Verlag (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Sachbuch
ISBN-13:	978-3-8304-3523-5 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	25,00 Euro (Stand: 22. August 2025)

Nachdem meine Mutter über einen ewig wirkenden Zeitraum wegen diversen Beschwerden behandelt wurde, entdeckte man eher zufällig den Hauptgrund für ihre lang anhaltenden gesundheitlichen Probleme. Einen Knoten an der Bauchspeicheldrüse. Das war erst einmal ein Schlag ins Gesicht, weil wir von Bekannten wussten, was das im schlimmsten Fall bedeutet. Doch meine Mutter hatte Glück. Der Knoten konnte entfernt werden und zunächst machte sich dies nicht einmal großartig an ihren Blutzuckerwerten bemerkbar. Im Krankenhaus wurde gesagt, dass sie ihre Ernährung nicht umzustellen und auch sonst nichts weiter zu berücksichtigen brauchte. Fast ein Jahrzehnt später ist das anders, sie ist insulinpflichtig und verträgt vieles nicht mehr. Doch bei allen Erkrankungen gilt: Es ist eigentlich nie zu spät, noch etwas zu ändern. Man kann vielleicht nicht mehr alles rückgängig machen, aber man kann aktiv etwas für ein besseres Befinden tun.

Zum Beispiel über eine bessere und verträglichere Ernährung. Glücklicherweise gibt es einiges an Büchern zum Thema. Da Diabetes nicht die einzige Folge einer Bauchspeicheldrüsenerkrankung ist, war ich froh, als mir vom TRIAS Verlag das Buch Gesund essen bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse in die Hand fiel. An der Entstehung des Buches waren sowohl Dr. med. Reinhard Singer, der als Internist in einem führenden Pankreaszentrum tätig ist, als auch die drei Diätassistentinnen Waltraud Eggstein, Eva-Maria Lange und Elke Silberstein beteiligt. Die 110 Rezepte im Buch wurden von den drei letztgenannten Autorinnen entwickelt, während Singer den Informationsteil verfasste.

Im Buch geht es um weit mehr, als um die richtige Zahl der Broteinheiten, weil es neben Diabetes mellitus eben noch andere Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse gibt. Auf den ersten 28 Seiten geht es deshalb um die Bauchspeicheldrüse und ihre Arbeit im Allgemeinen. Um Beschwerden und Störungen, Symptome, Behandlungs- und Operationsmöglichkeiten. Darum was man allgemein essen darf und zu sich nehmen oder eben meiden sollte. Darum, das richtige Zusammenspiel der Nahrung zu beachten, die Fettaufnahme ebenso einzuschränken wie dafür zu sorgen, dass dem Körper die richtige Menge an Enzymen und eventuell MCT-Fette (gesättigten Fettsäuren wie etwa Capron-, Capryl-, Caprin- und Laurinsäure) zur Verfügung stehen.

Ab Seite 29 beginnt dann der Teil, der mit 110 Rezepten dafür sorgt, dass die notwendige Umstellung nicht so schwer fällt. Teilweise ganzseitige Farbfotos zeigen, dass diese andere Ernährung gar nicht spartanisch ausfallen und Genuss fortan nicht zur fernen Erinnerung mutieren muss. Größtenteils sind die Rezepte für zwei Portionen angedacht. Manche sind jedoch nicht in kleineren Mengen herzustellen, sodass die Portionierung entsprechend ausfällt. Sie alle haben einen geringen bis mittleren Fettanteil. Praktischerweise werden dabei nicht nur Kalorien, Eiweiß-/Fett-/Kohlehydratanteil und Broteinheiten angegeben, sondern auch die Lipaseeinheiten. Wie man die berechnet, erfährt man übrigens auch im Informationsteil. Die vorgestellten Gerichte können natürlich auch von Gesunden gegessen werden. Da einige Rezepte sich bequem im Voraus zubereiten und mitnehmen lassen, eignen sie sich auch für Berufstätige.

Je ein Rezept- und Stichwortverzeichnis runden das Buch ab. Auch in den Innenseiten der Klappenbroschur finden sich Informationen. Vorne geht es neben einer Schritt-für-Schritt-Anleitung der Ernährungsumstellung auch um den Fettgehalt verschiedener Lebensmittel, hinten ist eine Kohlenhydrat-Austausch-Tabelle abgebildet.

Zugegebenermaßen bin ich über den im Informationsteil enthaltenen Ernährungsfahrplan gestolpert. Dabei handelt es sich um eine vierseitige Tabelle, in der auf Lebensmittelgruppen und ihre Eignung eingegangen wird. Nur wenige

Seiten zuvor wird auf Seite 15 geschrieben, dass Vollkornprodukte vorzuziehen sind. Dies entspricht auch der Empfehlung, die man als Diabetiker etwa in anderen Ratgebern ebenso wie im Internet findet oder im Zuge einer Diätberatung hört. Allerdings heißt es in besagtem Ernährungsfahrplan bei der Lebensmittelgruppe Brot und Getreide, dass Weißbrot geeignet ist, Weizen- und Dinkelvollkornmehl jedoch nur bedingt. Auch wenn ich mir vor Augen halte, dass nicht jede Pankreaserkrankung/-Operation unweigerlich Diabetes nach sich zieht, sehe ich darin einen kleinen Widerspruch.

Verblüfft hat mich offen gestanden auch die Zusammenstellung der Rezepte. Wie gesagt, genussfrei muss man mit diesen nicht leben. Ab Seite 86 folgen allein 30 Rezepte, die sich rund um Desserts und Gebäck drehen. Vom Apfelstrudel über Tiramisu (gleich 2x) bis hin zu Windbeuteln ist alles dabei. Dies hätte ich so eigentlich nicht in einem solchen Ratgeber-Kochbuch erwartet. Doch wirklich schlecht finde ich diese Gewichtung nicht. Ansonsten geht es um Frühstücksideen, Hauptgerichte ebenso wie kleine Gerichte und Fingerfood sowie Beilagen. Die Rezepte selbst sind mit Tipps und Rezeptvarianten angereichert. Alles ist leicht nachvollziehbar beschrieben. Praktischerweise sind Zeitangaben vorhanden, die die Planung erleichtern. Der Einkauf wird dadurch erleichtert, dass Zutaten Verwendung finden, die bei der Beschaffung keine Probleme bereiten.

Bisher getestet haben wir die Polentawürfel mit Tomatendip, die Gemüselasagne und die Kartoffel-Thymian-Knödel mit Mangold sowie das Ratatouille. Das war zwar ohne Paprika, Zwiebeln und Knoblauch etwas ungewohnt, schmeckte aber trotzdem lecker (genau wie die anderen, bisherigen Versuche).

Fazit:

Wer mit der Bauchspeicheldrüse Probleme hat, hat oft keine Freude mehr am Essen, vom Appetit ganz zu schweigen. Nicht immer kann dem abgeholfen werden. Doch einen Versuch ist es allemal wert, wie ich an meiner Mutter sehen kann. Gesundes Essen bei Bauchspeicheldrüsenerkrankungen muss nicht aufwendig sein. Aber schmecken und Abwechslung bieten. Das Kochen wie das Essen wird durch die im Buch vorgestellten Rezepte erleichtert, während der Informationsteil zu einem besseren Verständnis verhilft - sowohl Betroffenen wie auch Angehörigen.

Copyright ©, 2013 Antje Jürgens (AJ)

8 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Ati
[07. März 2013]