



## Patienteninformation bei Pankreasinsuffizienz

Informationen &  
Ernährungsempfehlungen



**VIATRIS**

Diese Broschüre wurde entwickelt in  
Zusammenarbeit mit der Abteilung  
für Ernährungsberatung am Inselspital  
Bern.



**Ihr Arzt/Ihre Ärztin hat bei Ihnen eine «exokrine Pankreasinsuffizienz» Bauspeicheldrüsenunterfunktion festgestellt. Dies bedeutet eine eingeschränkte Funktion der Bauchspeicheldrüse und kann durch verschiedene Ursachen ausgelöst werden, wie z. B. Cystische Fibrose, akute oder wiederkehrende (chronische) Entzündungen, Alkoholmissbrauch, Krebs (Tumor), einer teilweisen oder totalen operativen Entfernung der Bauchspeicheldrüse.**

Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) gehört zu den Verdauungsorganen und hilft, mit dem von ihr produzierten Verdauungssaft, die zugeführte Nahrung in ihre einzelnen Bestandteile aufzuspalten. Diese Nahrungsbestandteile – vor allem Fette, Eiweisse und Kohlenhydrate – benötigt Ihr Körper, um seinen Energiebedarf zu decken und seine Funktionen aufrecht zu erhalten.

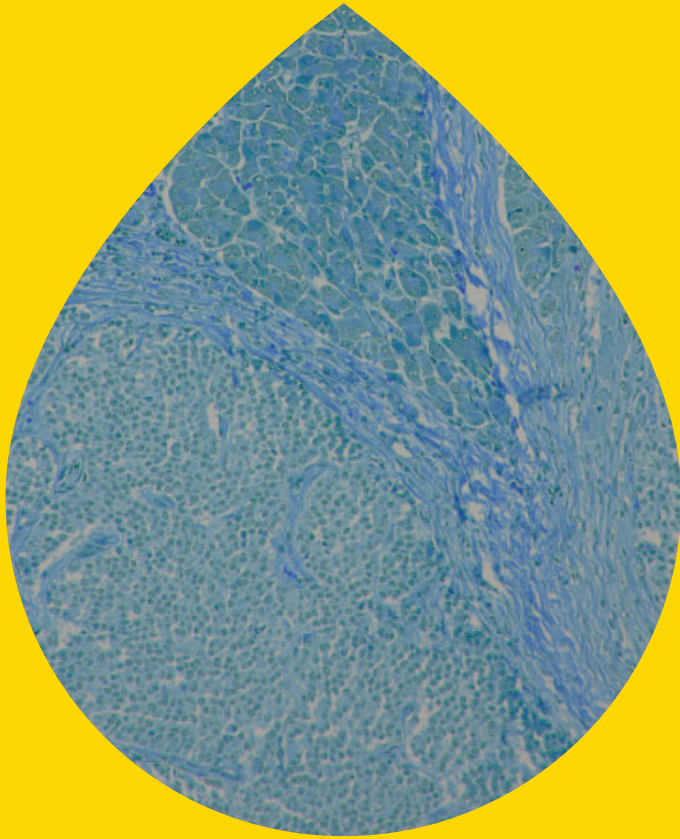
Verschiedene Gründe können dazu führen, dass die Enzymproduktion gestört ist. Dadurch werden die Nährstoffe nicht genügend aufgespaltet und passieren unverdaut den Magen-Darm-Trakt.

Um den Verdauungsvorgang zu unterstützen und die Nährstoffe verwertbar zu machen, wurden Ihnen von Ihrem Arzt Enzyme (Creon®) verschrieben oder Sie haben es ohne ärztliche Verschreibung in der Apotheke oder Drogerie bezogen. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Wieviel Enzyme man täglich braucht hängt von den individuellen Essgewohnheiten, der Portionengrösse, der Zusammensetzung der Mahlzeit sowie davon ab, ob Ihr Pankreas die Enzymproduktion nur teilweise oder vollständig eingestellt hat.

In dieser Broschüre finden Sie **Menüvorschläge** mit dem durchschnittlichen **Bedarf an Pankreasenzymen**. Die Angaben der empfohlenen LE (Lipaseeinheiten) bzw. Kapseln sind Richtwerte und berechnet mit 2'000 LE pro Gramm Fett.

Wenden Sie sich an die **Spezialisten** (Arzt, Ernährungsberatung), damit die Enzymsubstitution zu einem natürlichen Bestandteil Ihrer Ernährung und das Essen wieder zum Genuss wird und bleibt.



Schweizer Selbsthilfeorganisation  
Pankreaserkrankungen

Teilen Sie Ihre Erfahrung mit uns!  
Wir wollen Menschen mit einer Erkrankung  
der Bauchspeicheldrüse gezielt helfen:  
[www.pancreas-help.ch](http://www.pancreas-help.ch)



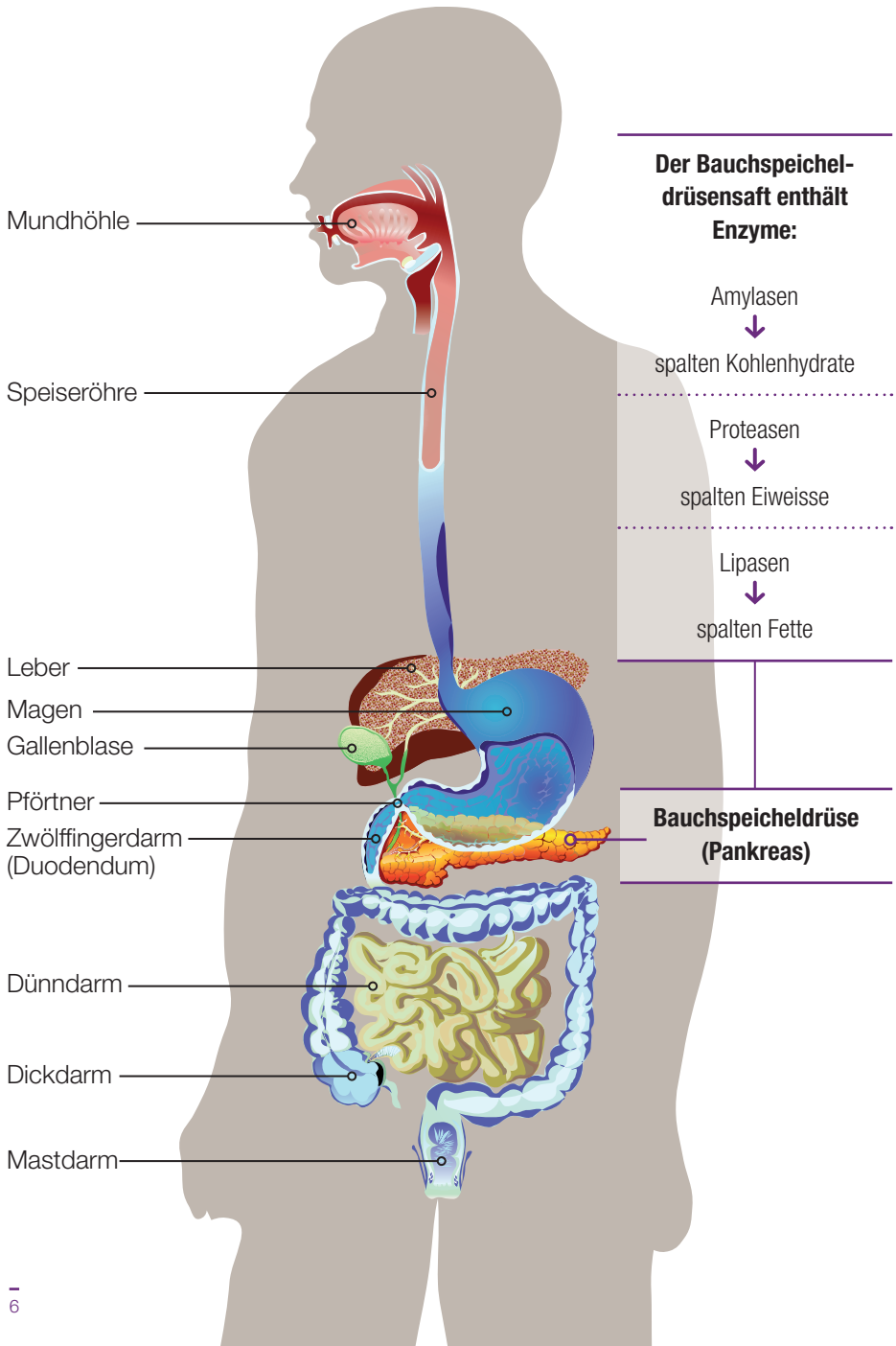
[mypancreas.ch](http://mypancreas.ch)

# Inhaltsverzeichnis

---

02	Vorwort
06	Verdauung
08	Bauchspeicheldrüse (Pankreas) und Behandlung einer Insuffizienz
10	Therapie
11	Faustregel Dosierung
12	Tipps
13	Empfohlene Einnahme
14	Beschwerden?
15	Selbstkontrolle
16	Einfache Startdosierung
17	Menüvorschläge und Nährwertangaben
18	Beispiele Frühstück
22	Beispiele Hauptmahlzeiten
30	Beispiele Zwischenmahlzeiten
36	Beispiele Desserts
44	Beispiele fettreiche Menüs
48	Meine Lieblingsmenüs
50	Meine bevorzugten Lebensmittel
56	Meine Notizen
59	Hinweise

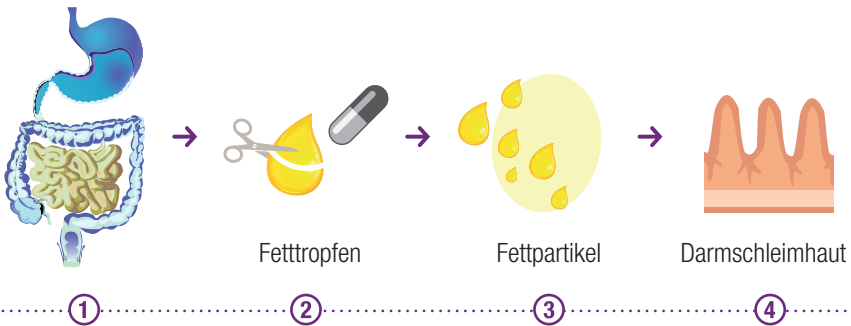
# Verdauung ...



# ... beginnt bereits im Mund

<b>Mundhöhle:</b>	Zerkleinerung der Nahrung durch Kauen, Vermischung mit dem Speichel, Beginn der Verdauung von Kohlenhydraten
<b>Speiseröhre:</b>	Transport der Nahrung in den Magen
<b>Magen:</b>	Durchmischung der Nahrung mit dem Magensaft, erste Aufspaltung der Eiweiße, Beförderung des Speisebreis in den Zwölffingerdarm
<b>Zwölffingerdarm: (Duodenum)</b>	Dort vermengt sich der Speisebrei mit dem Verdauungssaft (Mischung aus Dünndarmsekret, Gallenflüssigkeit und Bauchspeicheldrüsensaft)
<b>Dünndarm:</b>	Übertritt der Nährstoffe ins Blut, Aufnahme vom Körper (Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße)
<b>Dickdarm:</b>	Hier wird die unverdaute Nahrung gesammelt und ausgeschieden (Stuhl)

## Fettaufnahme



Vorverdauung der Nahrung durch den Magen, danach Weiterleitung in den Dünndarm

Spaltung im Dünndarm

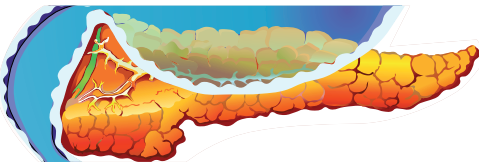
Gallensalze umhüllen die Fettpartikel

Fettaufnahme durch die Darmwand

# Bauchspeicheldrüse (Pankreas) ...

---

**Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) ist ein wichtiges Organ für die Verdauung. Sie ist etwa 14–18 cm lang und ca. 80–100 Gramm schwer.**



**Die Bauchspeicheldrüse hat 2 massgebliche Aufgaben:**

## **Exokrine Funktion**

- Produziert bis zu 2 Liter enzymhaltigen Pankreassaft pro Tag.
- Nur die aufgespalteten Nahrungsbestandteile können vom Dünndarm aufgenommen werden.
- Die Enzyme der Bauchspeicheldrüse sorgen dafür, dass Sie die Nahrung, die Sie essen, auch aufnehmen können.

## **Endokrine Funktion**

- Produktion von Hormonen, wie z.B. Insulin zur Regulierung des Blutzuckerspiegels.

Die gesunde Bauchspeicheldrüse gibt Verdauungsenzyme in Abhängigkeit von der Menge und der Zusammensetzung der aufgenommenen Nahrung ab. Unmittelbar nach der Nahrungsaufnahme produziert die gesunde Bauchspeicheldrüse etwa vier Stunden lang insgesamt ca. 700'000 Lipaseeinheiten.



**Essen und Verdauungsenzyme sind somit zwei Partner, die zusammengehören.**

---

## **Behandlung der exokrinen Pankreasinsuffizienz**

Die Behandlung besteht aus folgenden Massnahmen:

- a) Anpassung des Lebensstils
- b) Ausgewogene Ernährung
- c) Pankreasenzymersatz (Creon®)

### **a) Anpassung des Lebensstils**

Bei einer Bauchspeicheldrüsenunterfunktion infolge einer chronischen Entzündung sollte auf Alkohol und Zigaretten verzichtet werden. Eine sog. «Pankreasdiät» gibt es nicht (Diabetes ist dabei gesondert zu betrachten). Die Umstellung der Ernährung bedeutet vor allem eine

**bewusste Auswahl und Zusammensetzung von Mahlzeiten.**



# ... und Behandlung einer Insuffizienz

---

## b) Ausgewogene Ernährung

Die Ausgewogenheit Ihrer Ernährung kann durch ein/e anerkannte/r Ernährungsberater/in (BSc Ernährung und Diätetik resp. dipl. HF) überprüft werden. Essen Sie von allem, insbesondere eiweissreich und schränken Sie sich nicht unnötig ein.

Bei einer Pankreasinsuffizienz wird empfohlen, täglich **5 oder mehr kleine Mahlzeiten** zu essen. Sehr fettreiche Lebensmittel (Käse, Wurstwaren, Blätterteig, Schokolade, Mayonnaise u.v.m.) wie auch fettig zubereitete Speisen (Rösti, Rahmsaucen, Tiramisù u.v.m.) können Beschwerden auslösen, wenn zu wenig Enzyme eingenommen werden. Aufgrund der verminderten Verdauungsleistung kann Ihr Energiebedarf höher als bei Gesunden sein. Beobachten Sie Ihren **Gewichtsverlauf**. Bei Untergewicht kann die Nahrung angereichert und/oder zusätzlich durch nährstoffreiche Trinknahrung ergänzt werden. Eine Überprüfung der fettlöslichen

**Vitamine** A, D, E und K gibt abschliessende Sicherheit betreffend Vitaminmängel.

## Merke



**Vermeiden Sie unnötige Einschränkungen in Ihrem Speiseplan und versuchen Sie, von allem zu essen**

**Schränken Sie die Fettzufuhr nicht unnötig ein, überprüfen Sie die Dosierung der Enzyme und passen Sie diese bei Bedarf an**

**Essen Sie langsam und kauen Sie die Speisen gut**

**Essen Sie 3 kleine Hauptmahlzeiten und 2–4 ausgewogene Zwischenmahlzeiten pro Tag**

**Trinken Sie genügend (mindestens 1,5 Liter/Tag), bei wenig Appetit vor allem zwischen den Mahlzeiten**

**Bei Diabetes beachten Sie Ihre individuellen Ernährungsempfehlungen gemäss spezifischer Ernährungsberatung**

**Fragen Sie Ihre Ernährungsberaterin um Unterstützung.**

# Therapie

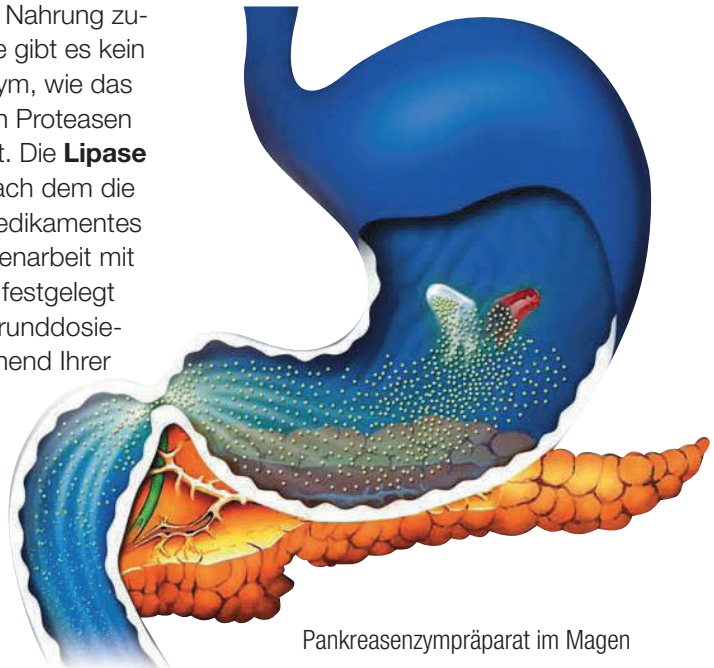
---

## c) Pankreasenzymtherapie (Creon®)

Heute kann die Funktion der Bauchspeicheldrüse durch die **ausreichende Gabe von Pankreasenzymen** unterstützt werden. Dies führt zu einer weitgehenden **Normalisierung der Verdauung** und Aufnahme der Nährstoffe. Deshalb ist bei einer Bauchspeicheldrüsenunterfunktion ein **ausreichender Ersatz der fehlenden Verdauungsenzyme** erforderlich.

Das wesentliche Enzym, das ersetzt werden muss, ist die so genannte **«Pankreaslipase»**, welche für die Spaltung der Fette in der Nahrung zuständig ist. Für die Lipase gibt es kein körpereigenes Ersatzenzym, wie das teilweise für die fehlenden Proteasen oder Amylasen der Fall ist. Die **Lipase ist das «Leitenzym»**, nach dem die Grunddosierung Ihres Medikamentes mit dem Arzt in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberaterin festgelegt wird. Sie ergänzen die Grunddosierung individuell entsprechend Ihrer Nahrungsaufnahme.

Die **Enzymtherapie unterstützt und verbessert Ihre Verdauungsfunktion** und verringert somit die im Rahmen der Erkrankung entstehenden Beschwerden wie Durchfälle, hellen/ fettigen Stuhl, Blähungen, starkes Völlegefühl, Gewichtsverlust usw. trotz bedarfsgerechter Ernährung. Durch einen angemessenen Enzymersatz wird die Verdauung fetthaltiger Lebensmittel gewährleistet, was eine wichtige Voraussetzung für eine **gesunde, ausgewogene Ernährung** darstellt.



Pankreasenzympräparat im Magen

# Faustregel Dosierung

---

## Dosierung der Enzyme (Creon®)

Die Dosierung richtet sich nach dem **Schweregrad Ihrer Erkrankung** und der mit der Nahrung aufgenommenen **Fettmenge**. Die Verdauungsenzyme werden nicht wie ein Medikament «morgens – mittags – abends» und immer in der gleichen Menge eingenommen. Ihr **aktuelles Beschwerdebild** (Ausmass der Unterfunktion), die verzehrte **Portionsgrösse** und die **Zusammensetzung der Mahlzeit** bestimmen die Dosierung Ihrer Enzyme.



**Zur richtigen Dosierung bei Pankreasinsuffizienz ist der Fettgehalt der Nahrung entscheidend. Je mehr Fett Ihre geplante Nahrung enthält, desto höher muss das Enzympräparat dosiert werden.**

---

Viele Menschen müssen im Laufe der Jahre die Enzymdosis erhöhen. Wenn ein Grossteil des Bauchspeicheldrüsengewebes durch eine Entzündung zerstört oder im Rahmen einer Operation entfernt wurde, muss zusätzlich die fehlende Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse (pankreopriver Diabetes mellitus) durch Insulingaben ersetzt werden.

Grundsätzlich gilt bei fortgeschrittener Erkrankung oder kompletter operativer Entfernung der Bauchspeicheldrüse folgende **Faustregel**:



**2'000 Lipaseeinheiten pro Gramm Nahrungsfett (=Richtwert)**

---

Die **Dosierung** sollte je nach Schweregrad Ihrer Erkrankung individuell angepasst werden.

# Tipps ...

---

## ... zur Einnahme von (Creon®)

Die Einnahme der Enzyme können Sie bildlich mit einer Gehhilfe vergleichen: Man braucht sie zur **Unterstützung**, wenn man gehen will. Genauso brauchen Sie Verdauungsenzyme, wenn Sie verdauen wollen. Nur weil man Schwierigkeiten mit dem Gehen hat, wäre es vollkommen falsch, nicht mehr zu gehen. Also **essen** Sie und **genießen** Sie – und nehmen Sie die **erforderlichen Enzyme** dazu ein. Diese helfen, damit Sie nicht im wahren Sinn des Wortes «für den Kanal» essen.

## Merke



- Nehmen Sie das Enzympräparat mit **jeder Mahlzeit** ein, dazu gehört auch jede fetthaltige Zwischenmahlzeit
- Bei der Einnahme mehrerer Kapseln sollen diese über die ganze Mahlzeit **verteilt** eingenommen werden
- Kauen Sie die Kapsel nicht
- Schlucken Sie am besten eine **ganze Kapsel** mit etwas Wasser oder Saft
- Sollten Sie Mühe haben, eine ganze Kapsel zu schlucken, können Sie diese sorgfältig **öffnen** und die enthaltenen Minimikropellets **unzerkaut** mit etwas Apfelsaft, Orangensaft, Ananassaft, Joghurt oder Apfelbrei einnehmen (nicht auflösen)
- Je mehr Sie essen und je mehr Fett Ihre Mahlzeit enthält, desto mehr Enzyme benötigen Sie. Eine **Orientierungshilfe** bieten Ihnen die Menüvorschläge ab Seite 18
- Die Dosierung ist dann optimal, wenn sich Ihre individuellen **Symptome verbessert** haben (siehe Kapitel Selbstkontrolle Seite 15)
- Patienten mit einer **Laktose- und/oder Fruktoseintoleranz** können die Enzympräparate bedenkenlos einnehmen

# Empfohlene Einnahme

Bei der Einnahme mehrerer Kapseln sollen diese über die ganze Mahlzeit verteilt eingenommen werden. Dies, damit sich die Enzyme möglichst gleichmässig mit der Nahrung vermischen und Ihre Aufgabe am besten wahrnehmen können.

**Beispiel:** Einnahme 1 Kapsel



Start Mahlzeit



Einnahme Kapsel nach ca. der Hälfte der Mahlzeit



Mahlzeit zu Ende geniessen

**Beispiel:** Einnahme 3 Kapseln



Start Mahlzeit



Einnahme 1. Kapsel nach ca.  $\frac{1}{4}$  der Mahlzeit



Einnahme 2. Kapsel nach ca.  $\frac{1}{2}$  der Mahlzeit



Einnahme 3. Kapsel nach ca.  $\frac{3}{4}$  der Mahlzeit



Mahlzeit zu Ende geniessen

# Beschwerden?

---

Eine Pankreasinsuffizienz kann zu verschiedenen Beschwerden führen, zum Beispiel:

- Unwohlsein, Blähungen, Völlegefühl,
- Übelkeit, Krämpfe oder Schmerzen im Bauchbereich
- Mehr als 3 × Stuhlgang am Tag
- so genannte Fettstühle (Steatorrhoe): hell, braun bis gelblich, ungeformt bzw. flüssig, klebrig, fettig / glänzend, an der Wasseroberfläche schwimmend
- Ungewollter Gewichtsverlust oder keine Gewichtszunahme trotz ausreichender Energiezufuhr

Falls Sie trotz korrekter und genügender Enzymeinnahme Beschwerden wie Aufstossen oder Blähungen haben, kann vorübergehend eine leichte Kost hilfreich sein. Fragen Sie dazu Ihre Ernährungsberaterin.



**Hinweis für erwachsene Patientinnen und Patienten: Falls Sie alkoholhaltige Getränke konsumieren möchten, fragen Sie vorher Ihren Arzt.**

---

## Tipps und Tricks



**Die empfohlenen Zubereitungsarten sind kochen, dämpfen, dünsten und braten.**

---

**Gut gekaut ist halb verdaut!**

---

**Sehr fett, sehr scharf, zu heiss oder zu kalt fordert grosse Verdauungsleistung.**

---

**Alles, was Sie vertragen und Ihnen gut bekommt, ist unter Berücksichtigung der Menge geeignet.**

---

# Selbstkontrolle ...

---

## ... ob Sie genügend Enzyme nehmen

1. Treten bei Ihnen im Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme Unwohlsein, Blähungen, Völlegefühl, Übelkeit oder Krämpfe/Schmerzen im Bauchbereich auf?

Ja     Nein

---

2. Haben Sie mehr als drei Stuhlgänge pro Tag?

Ja     Nein

---

3. Ist Ihr Stuhl voluminös, hell, weich, ungeformt bzw. flüssig? Klebt er in der Toilette oder sieht er fettig/glänzend aus?

Ja     Nein

---

4. Nehmen Sie ungewollt Körpergewicht (v. a. Muskeln) ab bzw. schaffen Sie keine Gewichtszunahme?

Ja     Nein

---

Wenn Sie zumindest einen dieser Punkte mit «Ja» beantwortet haben, dann überlegen Sie ob Sie wirklich **genügend Verdauungsenzyme** eingenommen haben und kontaktieren Sie **Ihren Arzt/Ihre Ärztin oder Ihre/n Ernährungsberater/In.**

**Gastroenterologen** sind Spezialisten wenn es um Verdauungsprobleme geht. Es ist daher bei Nichterreichen der Therapieziele sinnvoll, einen Spezialisten zu konsultieren.



**Lesen Sie auf Seite 12 und 13 die richtige Einnahme von Enzympräparaten!**

**Hinweis: Bei anhaltenden Beschwerden kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt/Ihre Ärztin.**

---

# Einfache Startdosierung

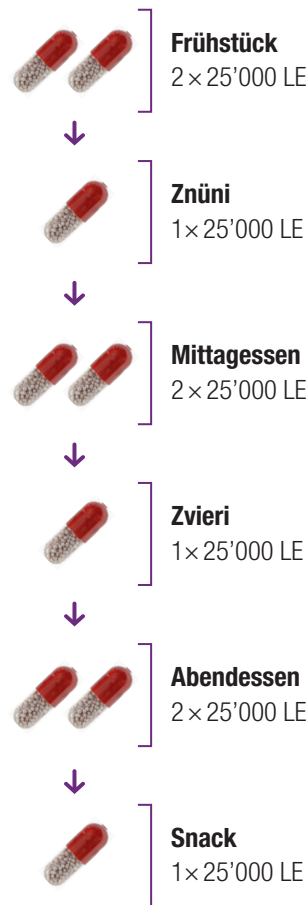
Falls zu Beginn der Therapie die individuelle Dosierung zu kompliziert erscheint, ermöglichen die aktuellen Richtlinien eine vereinfachte Startdosierung:

Zu den Hauptmahlzeiten  
40'000–50'000 LE

Zu den Zwischenmahlzeiten  
20'000–25'000 LE



Beispiel:



## Merke:



Die Dosierung muss von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder Ihrem/Ihrer Ernährungsberater/In individuell und primär auf den Schweregrad Ihrer Erkrankung angepasst werden.

LE: Lipaseeinheiten



# Menüvorschläge und Nährwertangaben

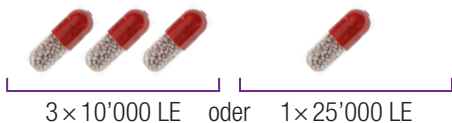
**Auf den folgenden Seiten finden Sie Menüvorschläge mit Angabe der Fett-, Eiweiss- und Kohlenhydratmengen. Orientieren Sie sich bei der Enzymeinnahme v.a. an der Fettmenge der Nahrung.**

Auf Ihrem Enzympräparat steht die Menge der enthaltenen Lipaseeinheiten (10'000 oder 25'000).

**Beispiel:** Wenn Sie 6 Baumnusskerne essen möchten, **dann entspricht dies 15g Fett und Sie benötigen dafür 30'000 Lipaseeinheiten.**

Sie können dann z. B. 3 Kapseln mit jeweils 10'000 Lipaseeinheiten nehmen bzw. eine Kapsel mit 25'000 Lipaseeinheiten:

**15 g Fett = 30'000 LE**



Zusätzlich finden Sie bei fast allen **verpackten Produkten** Nährwertangaben. Sehr viele Angaben zu Lebensmitteln finden Sie auch auf der Webseite [www.naerhwertdaten.ch](http://www.naerhwertdaten.ch). Beachten Sie, dass sich diese Daten meist auf 100g beziehen. Dies bedeutet, dass Sie überlegen müssen, wie viel Sie davon essen möchten, um anschliessend den **Fettgehalt abschätzen** zu können.



**Die Fettmenge in Gramm rechnen Sie mal 2'000:  
g Fett x 2'000 = LE.  
So ergeben sich die theoretisch erforderlichen Lipaseeinheiten.**

Trinknahrung enthält meist ebenfalls grössere Mengen Fett. Beachten Sie daher auch hier immer die **Nährwertangaben**.

**Legende für nachfolgenden Seiten:**

● Eiweiss (EW), ● Kohlenhydrate (KH), ● Fett (F), Kilokalorien (Kcal), Lipaseeinheiten (LE)

# Beispiele

---



## Frühstück 1

Knuspermüsli	30 g/2 EL
Naturjoghurt	180 g/1 Becher
Banane	60 g/½ Stk.
Erdbeeren frisch	50 g/2–3 Stk.



## Frühstück 2

Sonnenblumenkernbrötli	60 g/1 Stk.
Waldbeerjoghurt	180 g/1 Becher
Apfel	130 g/1 Stk.
Kaffee mit Kaffeerahm	150 ml/1 Tasse



## Frühstück 3

Mehrkornbrot	45 g/1 Scheibe
Margarine	10 g/1 EL
Speisequark halbfett nature	100 g/2–3 EL
Hagenbuttenkonfitüre	40 g/2 EL
Multivitaminensaft	200 ml/1 Glas
Kaffee mit Kaffeerahm	150 ml/1 Tasse

# Frühstück

Kcal	EW	KH	F	LE
125	2,7	19,5	3,6	7'200
119	6,3	9,0	6,3	12'600
57	0,7	12,9	0,1	200
32	0,8	5,5	0,4	800

333      ● 11g      ● 47g

● 10g  
Fett

Total empfohlene

LE 20'800

oder Kapseln

10'000



25'000



Kcal	EW	KH	F	LE
177	6,6	25,2	4,8	9'600
198	7,6	29,0	5,0	10'000
70	0,4	14,8	0,5	1'000
19	0,4	0,5	1,8	3'600

464      ● 14g      ● 70g

● 12g  
Fett

Total empfohlene

LE 24'200

oder Kapseln

10'000



25'000



Kcal	EW	KH	F	LE
116	3,6	17,4	2,7	5'400
70	0,0	0,0	8,0	16'000
105	10,0	4,0	5,1	10'200
110	1,4	25,8	0,2	400
78	0,2	18,0	0,5	1'000
19	0,4	0,5	1,8	3'600

498      ● 16g      ● 66g

● 18g  
Fett

Total empfohlene

LE 36'600

oder Kapseln

10'000



25'000



# Beispiele



## Frühstück 4

Ruchbrot	90 g / 2 Scheiben
Butter	5 g / 1 KL
Greyerzer	40 g / 1 Stk.
Kaffee mit Milch Drink	150 ml / 1 Tasse



## Frühstück 5

Buttergipfeli	45 g / 1 Stk.
Frühstücksbrötchen	50 g / 1 Stk.
Butter	10 g / 1 EL glatt
Honig	10 g / 1 EL
Orangensaft frisch	100 ml / ½ Glas
Latte Macchiato	200 ml / 1 Glas



## Frühstück 6

Toastbrot weiss	125 g / 2 Scheiben
Rührei	120 g / 2 Eier
Bauernspeck	20 g / 1 Tranche
Multivitaminsaft	200 ml / 1 Glas

# Frühstück

Kcal	EW	KH	F	LE
254	11,0	47,0	2,0	4'000
37	0,1	0,0	4,2	8'400
160	10,8	0,0	12,8	25'600
11	1,6	2,5	1,3	2'600

462      ● 24g      ● 50g      ● 20g  
Fett

Total empfohlene  
LE 40'600

oder Kapseln

10'000

25'000



Kcal	EW	KH	F	LE
170	3,9	18,9	8,6	17'200
120	4,8	24,0	0,5	1'000
74	0,1	0,0	8,3	16'600
33	0,1	8,0	0,0	0
45	0,1	13,5	0,2	400
94	4,4	6,4	5,6	11'200

536      ● 13g      ● 71g      ● 23g  
Fett

Total empfohlene  
LE 46'400

oder Kapseln

10'000

25'000



Kcal	EW	KH	F	LE
344	13,8	66,3	1,3	2'500
180	13,0	1,6	13,5	27'000
104	3,8	0,2	9,7	19'400
120	1,0	24,0	1,0	2'000

748      ● 32g      ● 92g      ● 25g  
Fett

Total empfohlene  
LE 50'900

oder Kapseln

10'000

25'000



# Beispiele

---



## Reis Casimir

Trutengeschnetzeltes an Curry	200 g / ¼ Teller
Reis (roh)	45 g / ¼ Teller
Pfirsich aus Dose	50 g / 1 Hälfte
Grüner Blattsalat	50 g / 1 kl. Schale
Franz. Salatsauce	30 ml / 2 EL



## Lachs

Lachs	120 g / 1 Stk.
Reis (roh)	45 g / ¼ Teller
Blattspinat	150 g / ⅓ Teller
Fett für die Zubereitung	5 g / 1 KL



## Steak

Steak	250 g / 1 Stk.
Kräuterbutter	5 g / 1 KL
Ofenkartoffeln	100 g / 1–2 Stk.
Spargelsalat	150 g / 4 EL

# Hauptmahlzeiten

Kcal	EW	KH	F	LE
218	11,8	11,2	17,0	34'000
135	2,8	33,0	0,3	600
30	1,0	6,0	0,2	400
20	0,0	0,0	0,0	0
104	0,8	0,8	5,0	10'000
507	16g	51g	22g Fett	

Total empfohlene  
LE 45'000

oder Kapseln

10'000

25'000



Kcal	EW	KH	F	LE
164	23,0	0,0	7,9	15'800
135	2,8	33,0	0,3	600
26	3,8	0,9	0,5	1'000
37	0,1	0,0	4,2	8'400
362	30g	34g	13g Fett	

Total empfohlene  
LE 25'800

oder Kapseln

10'000

25'000



Kcal	EW	KH	F	LE
295	62,5	0,0	5,0	10'000
37	0,1	0,0	4,2	8'400
57	1,6	11,9	0,1	200
357	4,7	12,2	15,0	30'000
746	69g	20g	24g Fett	

Total empfohlene  
LE 48'600

oder Kapseln

10'000

25'000



# Beispiele

---



## Hamburger

Brötchen	50 g / 1 Stk.
Rindshackburger	100 g / 1 Stk.
Mayonnaise	10 g / 1 EL
Ketchup	10 g / 1 EL
Blattsalat	50 g / 1 kl. Schale
Salatsauce	50 ml / 2 EL



## Spargelrisotto

Reis (roh)	60 g / ½ Tasse
Spargeln	150 g / 3–4 Stk.
Butter	5 g / 1 KL
Parmesankäse gerieben	30 g / 1–2 EL



## Rindsteak gegrillt

Rindsteak gegrillt	120 g / 1 Stk.
Folienkartoffel	250 g / 1 Stk.
Crème fraîche	30 g / 1 EL
Maiskolben	80 g / 1 Stk.
Peperoni gefüllt mit Frischkäse	140 g / 2 Stk.
Kräuterbutter	10 g / 1 EL glatt



# Hauptmahlzeiten

Kcal	EW	KH	F	LE
141	3,5	25,0	3,0	6'000
210	13,0	4,0	15,0	30'000
74	0,0	0,0	8,2	16'400
11	0,2	2,4	0,4	800
20	0,0	0,3	0,1	200
100	2,3	3,7	8,0	16'000
556	19g	35g	35g Fett	

Total empfohlene

LE 69'400

oder Kapseln

10'000

25'000



Kcal	EW	KH	F	LE
200	4,3	44,0	0,3	600
33	3,6	6,2	0,3	600
42	0,1	0,0	4,2	8'400
100	12,0	0,8	8,0	16'000
375	20g	51g	13g Fett	

Total empfohlene

LE 25'600

oder Kapseln

10'000

25'000



Kcal	EW	KH	F	LE
160	25,2	1,2	6,0	12'000
170	3,0	31,0	0,3	600
90	0,0	0,0	10,0	20'000
93	5,0	18,0	1,2	2'400
236	4,6	3,8	22,6	45'200
56	0,1	0,5	6,1	12'200
805	38g	54g	46g Fett	

Total empfohlene

LE 92'400

oder Kapseln

10'000

25'000



Hinweis: Die Angaben der empfohlenen LE/Kapseln sind Richtwerte und berechnet mit 2'000 LE pro Gramm Fett.

# Beispiele

---



## Café complet

Ruchbrot	45 g / 1 Scheibe
Mehrkornbrot	45 g / 1 Scheibe
Butter	5 g / 1 KL
Trockenfleisch	25 g / 3–4 Scheiben
Sbrinz	30 g / 1 Stk.
Konfi	25 g / 1 EL
Vanillejoghurt	180 g / 1 Becher



## Gschweltli & Käse

Kartoffeln	200 g / 3–4 Stk.
Caprice des Dieux	30 g / 1 Stk.
Hobelkäse	30 g / 2 Rollen
Greizer	40 g / 1 Stk.
Trauben frisch	40 g / 10 Stk.
Birne frisch in Schnitzen	70 g / ½ Stk.



## Spaghetti

Spaghetti (gekocht)	200 g / ½ Teller
Tomatensauce	50 ml / 3 EL
Parmesankäse gerieben	30 g / 2 EL
Peperonigemüse	100 g / 1 Stk.

# Hauptmahlzeiten

Kcal	EW	KH	F	LE
127	5,5	23,5	1,0	2'000
116	3,6	17,4	2,7	5'400
37	0,1	0,0	4,2	8'400
64	8,0	0,0	2,4	4'800
115	8,6	0,0	9,0	18'000
13	0,0	3,0	0,1	200
187	6,5	28,8	5,2	10'400
659	32g	73g	25g Fett	

Total empfohlene

LE 49'200

oder Kapseln

10'000

25'000



Kcal	EW	KH	F	LE
180	2,8	35,6	0,6	1'200
107	4,9	0,2	9,8	19'600
126	11,7	0,2	9,9	19'800
160	10,8	0,0	12,8	25'600
28	0,3	6,2	0,1	200
39	0,4	9,3	0,3	600
640	31g	52g	34g Fett	

Total empfohlene

LE 67'000

oder Kapseln

10'000

25'000



Kcal	EW	KH	F	LE
281	10,2	56,8	1,0	2'000
45	0,8	1,8	1,5	3'000
115	12,0	0,0	9,0	18'000
39	1,4	6,7	0,5	1'000
480	24g	65g	12g Fett	

Total empfohlene

LE 24'000

oder Kapseln

10'000

25'000



# Beispiele

---



## Spinat-Ricotta Ravioli

Spinat-Ricotta Ravioli	200 g / 1 Portion
Kräuterrahmsauce	50 g / 2 EL
Artischockenherzen	150 g / 6 Stk.



## Birchermüesli

Birchermüesliflocken	45 g / 3 EL
Himbeerjoghurt	90 g / ½ Becher
Naturjoghurt	180 g / 1 Becher
Milch Drink	100 ml / ½ Glas
Apfel	60 g / ½ Stk.
Banane	60 g / ½ Stk.
Beeren frisch	30 g / 2 EL
Haselnüsse	10 g / 4–6 Kerne



## Caprese-Salat

Tomaten	120 g / 2 Stk.
Mozzarella	120 g / 1 Kugel
Olivenöl	20 ml / 2 EL
Weissbrot	80 g / 2 Scheiben

# Hauptmahlzeiten

Kcal	EW	KH	F	LE
480	18,0	60,0	14,0	28'000
54	0,5	3,0	4,5	9'000
60	3,3	10,2	0,0	0

594      ● 22g      ● 73g      ● **19g Fett**

Total empfohlene

LE 37'000

oder Kapseln

10'000

25'000



Kcal	EW	KH	F	LE
198	4,8	28,1	3,3	6'600
99	3,5	14,5	2,5	5'000
119	6,3	9,0	6,3	12'600
57	3,2	4,7	2,8	5'600
33	0,2	7,4	0,2	400
34	0,2	7,4	0,2	400
12	0,4	2,1	0,2	400
65	1,3	0,9	6,2	12'400

617      ● 20g      ● 74g      ● **22g Fett**

Total empfohlene

LE 43'400

oder Kapseln

10'000

25'000



Kcal	EW	KH	F	LE
9	0,6	1,5	0,1	200
270	24,0	0,0	19,0	38'000
172	0,0	0,0	18,4	36'800
188	6,8	38,4	1,0	2'000

639      ● 31g      ● 40g      ● **39g Fett**

Total empfohlene

LE 77'000

oder Kapseln

10'000

25'000



# Beispiele

---



## Latte Macchiato freddo

Latte Macchiato freddo	300 ml/1 Glas
------------------------	---------------

---



## Erdbeeren & Vanillesauce

Erdbeeren frisch	150 g/10–12 Stk.
Vanillesauce	50 g/2–3 EL
Vollrahm	10 g/1 Tupf

---






## Joghurt

Joghurt nature	90 g/½ Becher
Weinbeeren	30 g/2 EL
Haferflocken	15 g/1 EL

---

# Zwischenmahlzeiten

<b>Kcal</b>	<b>EW</b>	<b>KH</b>	<b>F</b>	<b>LE</b>	<b>Total empfohlene LE 24'000</b>
250	10,5	27,0	12,0	24'000	
250	9g	27g	<b>12g Fett</b>		<b>oder Kapseln</b> 10'000 <b>25'000</b>
					
<b>Kcal</b>	<b>EW</b>	<b>KH</b>	<b>F</b>	<b>LE</b>	<b>Total empfohlene LE 10'600</b>
48	1,2	8,0	0,6	1'200	
45	2,5	6,1	1,2	2'400	<b>oder Kapseln</b> 10'000 25'000
34	0,3	0,4	3,5	7'000	
127	4g	15g	<b>5g Fett</b>		
<b>Kcal</b>	<b>EW</b>	<b>KH</b>	<b>F</b>	<b>LE</b>	<b>Total empfohlene LE 9'800</b>
72	4,0	5,4	3,6	7'200	
92	0,8	20,4	0,2	400	<b>oder Kapseln</b> 10'000 25'000
6	2,0	8,8	1,1	2'200	
170	7g	35g	<b>5g Fett</b>		

# Beispiele

---



## Getreide-Riegel mit Nüssen

Getreide-Riegel mit Nüssen 34 g / 1 Stk.

---



## Aprikosenquark

Aprikosenquark 125 g / 1 Becher

---









## Trockenfleisch

Trockenfleisch	50 g / 6–8 Scheiben
Cornichons	20 g / 2 Stk.
Tomate	30 g / ½ Stk.

---



# Zwischenmahlzeiten

<b>Kcal</b>	<b>EW</b>	<b>KH</b>	<b>F</b>	<b>LE</b>	<b>Total empfohlene</b>
166	3,1	18,7	9,1	18'200	<b>LE 18'200</b>
166	3g	19g	<b>9g Fett</b>		<b>oder Kapseln</b>
					<b>10'000</b> 
					25'000
					
<b>Kcal</b>	<b>EW</b>	<b>KH</b>	<b>F</b>	<b>LE</b>	<b>Total empfohlene</b>
162	7,5	25,0	3,1	6'200	<b>LE 6'200</b>
162	8g	25g	<b>3g Fett</b>		<b>oder Kapseln</b>
					<b>10'000</b> 
					25'000
					
<b>Kcal</b>	<b>EW</b>	<b>KH</b>	<b>F</b>	<b>LE</b>	<b>Total empfohlene</b>
127	19,0	0,0	4,8	9'600	<b>LE 10'000</b>
5	0,2	0,6	0,1	200	
17	0,3	1,1	0,1	200	
149	20g	2g	<b>5g Fett</b>		<b>oder Kapseln</b>
					<b>10'000</b> 
					25'000
					

Hinweis: Die Angaben der empfohlenen LE/Kapseln sind Richtwerte und berechnet mit 2'000 LE pro Gramm Fett.

# Beispiele

---



## Sandwich

Baguette	100 g / ½ Stk.
Butter	5 g / 1 KL
Brie	60 g / 3 Scheiben
Apfel	130 g / 1 Stk.

---

## Sonnenblumenkernbrot & Käse



Sonnenblumenkernbrot	45 g / 1 Scheibe
Emmentaler	50 g / 2 Stk.







---

## Mandarine & Nüssli



Mandarine	60 g / 1 Stk.
Spanische Nüssli	25 g / 1 Hand voll

# Zwischenmahlzeiten

<b>Kcal</b>	<b>EW</b>	<b>KH</b>	<b>F</b>	<b>LE</b>	<b>Total empfohlene LE 51'800</b> <hr/> <b>oder Kapseln</b> 10'000 <b>25'000</b> 	
248	7,4	50,6	1,4	2'800		
37	0,1	0,0	4,2	8'400		
183	9,9	0,1	19,8	39'600		
70	0,4	14,8	0,5	1'000		
538	18 g	66 g	<b>26 g Fett</b>			
<b>Kcal</b>	<b>EW</b>	<b>KH</b>	<b>F</b>	<b>LE</b>	<b>Total empfohlene LE 39'800</b> <hr/> <b>oder Kapseln</b> 10'000 <b>25'000</b> 	
162	4,9	18,9	3,6	7'200		
208	14,5	0,0	16,3	32'600		
340	19 g	19 g	<b>20 g Fett</b>			
<b>Kcal</b>	<b>EW</b>	<b>KH</b>	<b>F</b>	<b>LE</b>	<b>Total empfohlene LE 25'200</b> <hr/> <b>oder Kapseln</b> 10'000 <b>25'000</b> 	
30	0,4	6,0	0,1	200		
297	6,0	10,8	12,5	25'000		
327	6 g	17 g	<b>13 g Fett</b>			

# Beispiele

---



## Marmorcake

Marmorcake	80 g / 1 Stk.
------------	---------------

---



## Meringue & Rahm

Meringue	40 g / 2 Stk.
Vollrahm	30 g / 3 EL

---






## Zwetschkuchen

Zwetschkuchen	150 g / 1 Stk.
Vollrahm	15 g / 1 Tupf

---

# Desserts

<b>Kcal</b>	<b>EW</b>	<b>KH</b>	<b>F</b>	<b>LE</b>	<b>Total empfohlene LE 27'400</b>
288	5,9	34,0	13,7	27'400	
288	6g	34g	<b>14g Fett</b>		<b>oder Kapseln</b> 10'000 <b>25'000</b> 
					
<b>Kcal</b>	<b>EW</b>	<b>KH</b>	<b>F</b>	<b>LE</b>	<b>Total empfohlene LE 21'000</b>
160	1,6	37,6	0,0	0	
101	0,6	1,0	10,5	21'000	<b>oder Kapseln</b> 10'000 <b>25'000</b> 
361	3g	40g	<b>21g Fett</b>		
<b>Kcal</b>	<b>EW</b>	<b>KH</b>	<b>F</b>	<b>LE</b>	<b>Total empfohlene LE 24'400</b>
219	4,4	25,2	7,0	14'000	
50	0,3	0,6	5,2	10'400	<b>oder Kapseln</b> 10'000 <b>25'000</b> 
269	5g	26g	<b>12g Fett</b>		

# Beispiele

---



## Glacé mit Schokoladenüberzug und Mandeln

86g/1 Stk.

---



## Prinzenrollen

Prinzenrollen

40g/2 Stk.

---









## Bananensplit

Banane	120g/1 Stk.
Schoggi- /Vanilleglacé	150g/3 Kugeln
Schokoladenglasur	20g/1 EL
Vollrahm	25g/1 EL
Bretzeli	10g/1 Stk.

---

# Desserts

<b>Kcal</b>	<b>EW</b>	<b>KH</b>	<b>F</b>	<b>LE</b>	<b>Total empfohlene</b>
261	3,3	24,9	16,3	32'600	<b>LE 32'600</b>
261	3g	25g	<b>16g Fett</b>		<b>oder Kapseln</b>
					<b>10'000</b> 
					25'000
					
<b>Kcal</b>	<b>EW</b>	<b>KH</b>	<b>F</b>	<b>LE</b>	<b>Total empfohlene</b>
184	2,2	28,8	6,6	13'200	<b>LE 13'200</b>
184	2g	29g	<b>7g Fett</b>		<b>oder Kapseln</b>
					<b>10'000</b> 
					25'000
					
<b>Kcal</b>	<b>EW</b>	<b>KH</b>	<b>F</b>	<b>LE</b>	<b>Total empfohlene</b>
114	1,4	25,7	0,2	400	<b>LE 47'200</b>
186	4,1	21,6	9,3	18'600	
66	0,6	9,6	5,1	10'200	<b>oder Kapseln</b>
84	0,6	0,8	8,5	17'000	10'000
39	1,2	7,5	0,5	1'000	<b>25'000</b> 
489	8g	65g	<b>24g Fett</b>		

Hinweis: Die Angaben der empfohlenen LE/Kapseln sind Richtwerte und berechnet mit 2'000 LE pro Gramm Fett.

# Beispiele

---



## Eiskaffee

Eiskaffee	250 ml/1 Glas
-----------	---------------

---



## Coupe Romanoff

Erdbeer-/Vanilleglacé	100 g/2 Kugeln
Erdbeeren frisch	100 g/6–8 Stk.
Bretzeli	10 g/1 Stk.
Vollrahm	50 g/2 EL

---









## Schokoriegel

Schokoriegel	21,5g/1 Stk.
--------------	--------------

---



# Desserts

<b>Kcal</b>	<b>EW</b>	<b>KH</b>	<b>F</b>	<b>LE</b>	<b>Total empfohlene</b>
215	2,0	33,2	8,4	16'800	<b>LE 16'800</b>
215	2g	33g	<b>8g Fett</b>		<b>oder Kapseln</b>
					<b>10'000</b> 
					25'000
					
<b>Kcal</b>	<b>EW</b>	<b>KH</b>	<b>F</b>	<b>LE</b>	<b>Total empfohlene</b>
124	2,7	14,4	6,2	12'400	<b>LE 48'200</b>
32	0,8	5,5	0,4	800	
39	1,2	7,5	0,5	1'000	<b>oder Kapseln</b>
168	1,2	1,7	17,0	34'000	10'000 
363	6 g	29 g	<b>24g Fett</b>		<b>25'000</b>
					
<b>Kcal</b>	<b>EW</b>	<b>KH</b>	<b>F</b>	<b>LE</b>	<b>Total empfohlene</b>
123	1,9	10,6	8,0	16'000	<b>LE 16'000</b>
123	2g	11g	<b>8g Fett</b>		<b>oder Kapseln</b>
					<b>10'000</b> 
					25'000
					

Hinweis: Die Angaben der empfohlenen LE/Kapseln sind Richtwerte und berechnet mit 2'000 LE pro Gramm Fett.

# Beispiele

---



## Käseplatte

Käseplatte mit 5 Sorten Käsen	150 g / 5 Stk.
Walliser Roggenbrot	20 g / ½ Stk.
Obst	50 g / ½ Stk.



## Schwarzwälder Kirschtorte

Schwarzwälder Kirschtorte	135 g / 1 Stk.
---------------------------	----------------



## Cremeschnitte

Cremeschnitte	90 g / 1 Stk.
---------------	---------------

# Desserts

Kcal	EW	KH	F	LE
578	34,5	1,5	48,0	96'000
59	2,0	17,7	0,3	600
13	0,4	2,6	0,1	200

650      ● 37g   ● 22g   ● **48g Fett**

**Total empfohlene**

**LE 96'800**

**oder Kapseln**

10'000

**25'000**



Kcal	EW	KH	F	LE
451	4,1	51,3	20,3	40'600

451      ● 4g   ● 51g   ● **20g Fett**

**Total empfohlene**

**LE 40'600**

**oder Kapseln**

10'000

**25'000**



Kcal	EW	KH	F	LE
286	3,2	31,2	16,5	33'000

286      ● 3g   ● 31g   ● **17g Fett**

**Total empfohlene**

**LE 33'000**

**oder Kapseln**

**10'000**

**25'000**



# Beispiele

---



## Käseschnitte

Weissbrot	50 g / 1 Scheibe
Schinken	30 g / 1 Scheibe
Raclettekäse	160 g / 4 Scheiben
Ei	60 g / 1 Stk.



## Käsefondue

Käsefondue	200 g / 1 Portion
Weissbrot	100 g / 2 Scheiben
Fruchtstücke	100 g / 1 Hand voll



## Bratwurst

Bratwurst	100 g / 1 Stk.
Rösti mit Butter zubereitet	100 g / 1 Portion
Zwiebelsauce	40 g / 4 EL

# Fetteiche Menüs

Kcal	EW	KH	F	LE
125	4,5	25,0	0,5	1'000
32	6,1	0,2	1,4	2'800
576	42,3	0,0	44,7	89'400
90	6,5	0,8	6,7	13'400

823      ● 59g   ● 26g   ● **53g Fett**

Total empfohlene

LE 105'600

oder Kapseln

10'000

25'000 



Kcal	EW	KH	F	LE
620	41,2	2,2	46,2	92'400
250	9,0	50,0	1,0	2'000
55	0,3	11,7	0,3	600

925      ● 51g   ● 64g   ● **48g Fett**

Total empfohlene

LE 95'000

oder Kapseln

10'000

25'000 



Kcal	EW	KH	F	LE
263	13,0	1,0	23,0	46'000
224	2,0	18,0	10,0	20'000
60	0,4	4,0	2,5	5'000

547      ● 15g   ● 23g   ● **36g Fett**

Total empfohlene

LE 71'000

oder Kapseln

10'000

25'000 



# Beispiele

---



## Cordon Bleu

Cordon Bleu	200 g / 1 Stk.
Ofenfrites	100 g / kl. Portion
Mayonnaise	20 g / 1 KL
Gemüse nach Saison	200 g / 2 Hand voll



## Fast Food Menü

Big Burger	220 g / 1 Stk.
Pommes Frites (fritiert)	80 g / kl. Portion
Cola	250 ml / kl. Becher



## Pizza

Pizzateig	240 g / 1 Stk.
Tomatensauce	40 g / 4 EL
Schinken	60 g / 2 Scheiben
Mozzarella	75 g / ½ Kugel
Kräuter	10 g / 1 EL
Salami scharf	30 g / 4 Scheiben
Oliven	20 g / 5 Stk.

# Fetteiche Menüs

Kcal	EW	KH	F	LE
500	48,4	20,4	24,4	48'800
200	3,0	28,0	7,0	14'000
149	0,2	0,2	16,4	32'800
60	2,6	7,4	0,6	1'200

909      ● 54g      ● 56g      ● **48g Fett**

Total empfohlene

LE 96'800

oder Kapseln

10'000

25'000 



Kcal	EW	KH	F	LE
520	26,9	41,1	26,1	52'200
239	2,7	29,0	12,0	24'000
105	0,0	27,0	0,0	0

864      ● 30g      ● 97g      ● **38g Fett**

Total empfohlene

LE 76'200

oder Kapseln

10'000

25'000 



Kcal	EW	KH	F	LE
648	16,8	110,4	14,4	28'800
16	0,8	3,0	0,2	400
70	13,8	0,0	2,4	4'800
184	14,3	1,0	13,5	27'000
1	0,0	0,0	0,0	0
120	7,0	1,0	10,0	20'000
76	0,4	3,8	6,4	12'800

1088      ● 53g      ● 166g      ● **47g Fett**

Total empfohlene

LE 93'800

oder Kapseln

10'000

25'000 



# Meine Lieblingsmenüs

---

	Bestandteile	Menge
┌ Menü: Foto einkleben oder zeichnen └	_____	
	_____	
	_____	
	_____	
	_____	
	_____	
	_____	
	_____	
	_____	
	_____	

---

	Bestandteile	Menge
┌ Menü: Foto einkleben oder zeichnen └	_____	
	_____	
	_____	
	_____	
	_____	
	_____	
	_____	
	_____	
	_____	
	_____	

---


	Bestandteile	Menge
┌ Menü: Foto einkleben oder zeichnen └	_____	
	_____	
	_____	
	_____	
	_____	
	_____	
	_____	
	_____	
	_____	
	_____	




# Angaben auf [www.naehrwertdaten.ch](http://www.naehrwertdaten.ch)

Kcal	● EW	● KH	● F	LE	Total empfohlene LE
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____


**oder Kapseln**


10'000 

25'000 

Kcal	● EW	● KH	● F	LE	Total empfohlene LE
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____


**oder Kapseln**


10'000 

25'000 

Kcal	● EW	● KH	● F	LE	Total empfohlene LE
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____

**oder Kapseln**

10'000 

25'000 

# Meine Lieblingsmenüs

---

	Bestandteile	Menge
Menü: Foto einkleben oder zeichnen	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	

---

	Bestandteile	Menge
Menü: Foto einkleben oder zeichnen	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	

---

	Bestandteile	Menge
Menü: Foto einkleben oder zeichnen	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	

# Angaben auf [www.naehrwertdaten.ch](http://www.naehrwertdaten.ch)

Kcal	● EW	● KH	● F	LE	Total empfohlene LE
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>

**oder Kapseln**

10'000

25'000

Kcal	● EW	● KH	● F	LE	Total empfohlene LE
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>

**oder Kapseln**

10'000

25'000

Kcal	● EW	● KH	● F	LE	Total empfohlene LE
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>

**oder Kapseln**

10'000

25'000

# Meine Lieblingsmenüs

---

	Bestandteile	Menge
Menü: Foto einkleben oder zeichnen	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	

---

	Bestandteile	Menge
Menü: Foto einkleben oder zeichnen	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	

---

	Bestandteile	Menge
Menü: Foto einkleben oder zeichnen	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	
	<hr/>	

# Angaben auf [www.naehrwertdaten.ch](http://www.naehrwertdaten.ch)

Kcal	● EW	● KH	● F	LE	Total empfohlene LE
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____

**oder Kapseln**

10'000

25'000

Kcal	● EW	● KH	● F	LE	Total empfohlene LE
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____

**oder Kapseln**

10'000

25'000

Kcal	● EW	● KH	● F	LE	Total empfohlene LE
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____

**oder Kapseln**

10'000

25'000













## Wichtig



**Enzympräparate werden aus Schweinepankreas hergestellt. Trotzdem können Muslime diese bedenkenlos zu sich nehmen. (Koran: Sure 2: Vers 173)**

**Juden dürfen unkoschere Medikamente wie Enzympräparate zu sich nehmen, da eine exokrine Pankreasinsuffizienz schwerwiegender Natur ist und es kein vergleichbares, koscheres Produkt gibt.**

Die in dieser Broschüre veröffentlichten Tipps sind mit grösster Sorgfalt von den Autoren erarbeitet und geprüft worden. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

Zusätzliche Erkrankungen (Diabetes Mellitus, Zöliakie, Allergien) werden in der vorliegenden Broschüre nicht berücksichtigt. Diesbezüglich muss ebenso angemerkt werden, dass diese Broschüre weder eine medizinische Begutachtung und Behandlung, noch eine individuelle ernährungstherapeutische Beratung ersetzt.

Diese Broschüre kann eine Unterstützung bei der täglichen Enzym-einnahme sein. Die Verschreibung, Kontrolle und Anpassung der Medikation hat ausschliesslich über den behandelnden Arzt in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberaterin zu erfolgen. Bitte wenden Sie sich mit allen Fragen zu Ihrer Therapie an Ihren behandelnden Arzt und Ihre Ernährungsberaterin.

Anmerkung zu Personenbezeichnungen:  
In dieser Broschüre wird der Einfachheit halber oft nur die männliche/weibliche Form verwendet. Die weibliche/männliche Form ist selbstverständlich immer mit eingeschlossen.

Weitere  
Infos finden  
Sie hier



[mypancreas.ch](https://mypancreas.ch)

Viatriis Pharma GmbH  
Turmstrasse 24  
6312 Steinhausen

[www.viatriis.ch](https://www.viatriis.ch)