

# Gesundheit

Das Magazin Ihrer Betriebskrankenkasse

Nummer 2 · Juni 2015



## Heilsame Orte

Hier tanken Sie auf!

**Klettern: fordert Muskulatur  
und Aufmerksamkeit**

**Leichte Beine auch im Sommer**

**Kleinod von Weltruf: der Titisee**





# Leichtgewicht für Schwerverdauliches

Die unscheinbare Bauchspeicheldrüse hat neben ihrer zentralen Rolle für die Verdauung eine lebenswichtige Aufgabe für den Blutzuckerspiegel.

Die quer im Oberbauch liegende Bauchspeicheldrüse (Pankreas) gehört aufgrund der herausragenden Rolle, die sie im Stoffwechsel und im Hormonhaushalt einnimmt, zu den wichtigsten Organen des Körpers. Äußerlich kann sie allerdings nicht mit Superlativen punkten. Das gelbliche Organ liegt im Oberbauch etwas versteckt zwischen Milz, Leber und einer Schleife des Zwölffingerdarms. Größenmäßig kommt sie auf 15 bis 20 Zentimeter und wiegt bis zu 100 Gramm.

## Wichtiger Verdauungscocktail

Umso beeindruckender ist sie im täglichen Einsatz. Einmal spielt die Bauchspeicheldrüse eine wichtige Rolle für die Verdauung. Dazu gibt sie täglich etwa 1,5 Liter Verdauungssaft an den oberen Darmabschnitt (Zwölffingerdarm) ab. Die darin enthaltenen Enzyme zerlegen die Nahrungsbestandteile des

Speisebreis in ihre jeweils kleinsten Bauteile: Lipasen spalten die Fette, Amylasen zerlegen Kohlenhydrate und Proteasen nehmen sich die Eiweiße vor. Jetzt haben die Nährstoffe die richtige Größe, um durch die Darmschleimhaut ins Blut überzuwechseln. Darin treiben sie zur Leber, die sich um die weitere Verstoffwechslung kümmert.

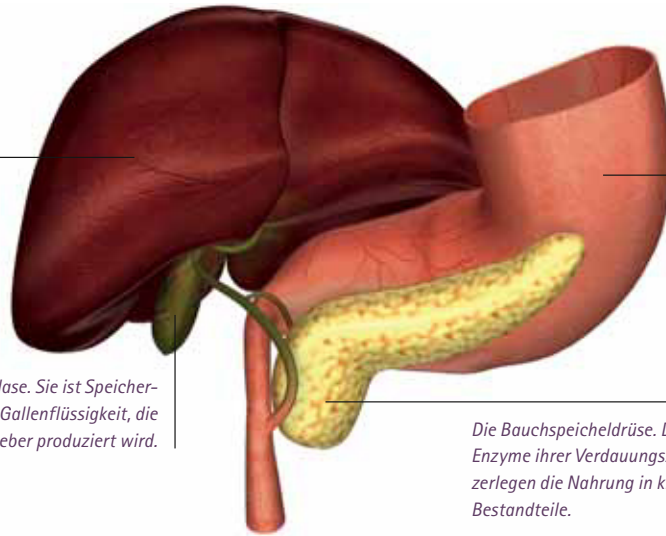
## Süße Hormonantagonisten

Darüber hinaus produziert die Bauchspeicheldrüse verschiedene lebenswichtige Hormone. Zwei davon regulieren gemeinsam den Blutzuckerspiegel. Das in den Beta-Zellen gebildete Insulin sorgt dafür, dass Glukose aus dem Blut in die Zellen gelangen kann und dort als Energielieferant zur Verfügung steht. Ohne Insulin verbliebe der Zucker im Blut, was dem Krankheitsbild des Diabetes mellitus entspricht.

## Die Bauchspeicheldrüse und ihre Nachbarn

Die Leber. Über unser schwerstes inneres Organ läuft ein Großteil des Stoffwechsels.

Die Gallenblase. Sie ist Speicherorgan für die Gallenflüssigkeit, die in der Leber produziert wird.



Der Magen. Er sammelt alle Speisen und vermischt sie gleichmäßig. In seinem sauren Saft überlebt kaum ein Bakterium.

Die Bauchspeicheldrüse. Die Enzyme ihrer Verdauungssäfte zerlegen die Nahrung in kleinste Bestandteile.

Foto: fotolia/activstudio

### DIABETES MELLITUS (DM) GEHÖRT ZU DEN BEKANTESTEN ERKRANKUNGEN DER BAUCHSPEICHELDRÜSE

Der sogenannte DM Typ 1 beruht auf einer Autoimmunerkrankung, bei der körpereigene Antikörper die insulinproduzierenden Beta-Zellen zerstören. Ohne Insulin aber verbleibt der Zucker im Blut – ein erhöhter Blutzuckerspiegel ist die Folge. Am höchsten ist die Neuerkrankungsrate an DM Typ 1 bei Kindern zwischen 11 und 13 Jahren. Deshalb wurde die Erkrankung früher auch als jugendlicher Diabetes bezeichnet.

Im Gegensatz zum DM Typ 1 wurde der sogenannte DM Typ 2 früher auch „Altersdiabetes“ oder „Alterszucker“ genannt. Damals manifestierte sich ein jahrzehntelanger ungesunder Lebensstil aus allzu üppiger Ernährung und fehlender körperlicher Bewegung noch im mittleren Lebensabschnitt. Heute verlagert sich das Neuerkrankungsalter an DM Typ 2 immer weiter nach vorne und tritt nicht selten schon bei Jugendlichen auf. Zu Beginn der Erkrankung schüttet die Bauchspeicheldrüse nach den reichlichen Mahlzeiten noch genügend Insulin aus, worauf die Körperzellen jedoch bald nicht mehr ansprechen. Irgendwann gibt die Bauchspeicheldrüse auf und drosselt die Insulinproduktion – der Betroffene ist an DM Typ 2 erkrankt.



Auch als Diabetiker muss man beim Essen nicht auf Genuss verzichten. Leichte Kost entlastet die Bauchspeicheldrüse und sorgt für Wohlbefinden.

Foto: fotolia/mast3r

Der Gegenspieler des Insulins, das Hormon Glukagon, entspringt den Alpha-Zellen der Bauchspeicheldrüse. Es mobilisiert die Glukosespeicher zum Beispiel bei längeren Hungerphasen und hebt den Blutzuckerspiegel dadurch wiederum an.

### Fette Probleme bei einer erkrankten Drüse

Bei einer erkrankten Bauchspeicheldrüse werden genau diese Aufgaben in Mitleidenschaft gezogen. Hat sie sich beispielsweise entzündet (Pankreatitis), produziert sie weniger Verdauungssäfte. Die Kohlenhydrat- und Eiweißverdauung können zwar andere Organe teilweise kompensieren, die Fettverdauung aber gerät langfristig ins Stocken. Die Nahrungsfette werden dann unzureichend aufgespalten und mit dem Stuhl ausgeschieden. „Fettstuhl“ heißt die Diagnose des Arztes. Problematisch daran ist vor allem der Verlust an fett-

löslichen Substanzen, wie etwa der Vitamine A, D, E und K. Bei einer kranken Bauchspeicheldrüse kann außerdem die Hormonproduktion beeinträchtigt sein. Betrifft das beispielsweise das Insulin, treibt das den Blutzuckerspiegel in die Höhe.

### Ungünstige Lebensumstände

Eine Pankreatitis kann sowohl akut als auch chronisch verlaufen. Beide Formen werden durch übermäßigen Alkohol- und Nikotinkonsum begünstigt, außerdem gelten Infektionskrankheiten (zum Beispiel Mumps), Gallensteine und Verletzungen als Auslöser. Manchmal sind es auch einfach die Gene, die jemanden anfällig dafür machen. Vor allem die akute Pankreatitis schmerzt oft sehr. Auch eine rapide Gewichtsabnahme, Übelkeit, Erbrechen, Blähungen und Fieber können Anzeichen sein, dass mit der Bauchspeicheldrüse etwas nicht stimmt.