

# Die richtige Dosierung von Bauchspeicheldrüsenenzymen

## Wie nehme ich die Enzyme richtig ein?

- Die Enzymkapseln müssen **während** den Mahlzeiten eingenommen werden.
- Pankreasenzyme auch zu fetthaltigen Zwischenmahlzeiten einnehmen:  
z.B. Kuchen, Joghurt, Cremespeisen, Eis
- Stuhl beobachten

## Für Pat. mit Magenoperationen:

- die Kapsel öffnen
- Granulat auf einen Esslöffel, etwas Joghurt streuen evtl. mit wenig Flüssigkeit einnehmen.
- Granulat **NICHT** über das Essen streuen!
- Granulat **NICHT** zerkauen!
- Mund nach dem Essen gut ausspülen.

**1g Fett = 2000 Einheiten Kreon**

**1g Fett = 9 Kcal**

**+ = Fett in nur geringen Mengen vorhanden**

<u>Milch- und Milchprodukte</u>	<u>Fettgehalt pro Portion</u>	<u>Kreon Einheiten</u>	<u>Kapselmenge</u>
Milch 1,5% Fett	1 Glas (200ml) = 3g Fett	6.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
Milch 3,5% Fett	1 Glas (200ml) = 7g Fett	14.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000
Kondensmilch, 10% Fett	1 Port. (7,5ml) = 1g Fett	2.000 Einheiten	Keine Einnahme von Kreon nötig
Joghurt 1,5% Fett	150g = 2g Fett	4.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
Joghurt 3,5% Fett	150g = 5g Fett	10.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
Sahnejoghurt 10% Fett	150g = 15g Fett	30.000 Einheiten	2 Kapseln 25.000
Fruchtjoghurt 3,5% Fett	150g = 5g Fett	10.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
Kefir 3,5% Fett	125g = 4g Fett	8.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
Buttermilch	1 Glas = 1g Fett	2.000 Einheiten	Keine Einnahme von Kreon nötig
Sahne-Dickmilch 10% Fett	200g = 20g Fett	40.000 Einheiten	2 Kapseln 25.000
Crème fraîche 30% Fett	1EL (15g) = 4g Fett	8.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
Schmand 24% Fett	1EL (15g) = 4g Fett	8.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
Saure Sahne 10% Fett	1EL (15g) = 2g Fett	4.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
Schlagsahne 30% Fett	Geschlagen, 1 EL (15g) = 5g	10.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
Mascarpone 80% Fett in Tr.	50g = 21g Fett	42.000 Einheiten	2 Kapseln 25.000
Frischkäse Magerstufe max. 10% Fett in Tr.	30 g = +	-	-
Frischkäse Doppelrahstufe 60% Fett in Tr.	30 g = 7g Fett	14.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000
Körniger Frischkäse/ Hüttenkäse 20% Fett in Tr.	100g = 4g Fett	8.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000

**Diät- und Ernährungsberatung**

Speisequark, mager	100g = +	-	-
Speisequark, 40% Fett in Tr.	100g = 11g Fett	22.000 Einheiten	1 Kapsel 25.000
Mozzarella 45% Fett in Tr.	50g = 8g Fett	16.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Schafskäse 40% Fett in Tr.	30 g = 5g Fett	10.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
Appenzeller 50% Fett in Tr.	1 Sch. (30g) = 10g Fett	20.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Cheddar 50% Fett in Tr.	1 Sch. (30g) = 10g Fett	20.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Bergkäse 50% Fett in Tr.	1 Sch. (30g) = 10g Fett	20.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Gruyère 45% Fett in Tr.	1 Sch. (30g) = 10g Fett	20.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Allgäuer Hartkäse 50% Fett in Tr.	1 Sch. (30g) = 10g Fett	20.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Parmesan	1 gehäufte EL (20g) = 5g Fett	10.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
Butterkäse 45% Fett in Tr.	1 Sch. (30g) = 10g Fett	20.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Emmentaler 45% Fett in Tr.	1 Sch. (30g) = 9g Fett	18.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Edamer 45% Fett in Tr.	1 Sch. (30g) = 9g Fett	18.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Gouda 45% Fett in Tr.	1 Sch. (30g) = 9g Fett	18.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Schmelzkäse 10% Fett in Tr.	1 Ecke = 1g Fett	2.000 Einheiten	Evtl. 1 Kapsel 10.000
Schmelzkäse 70% Fett in Tr.	1 Ecke = 12 g Fett	24.000 Einheiten	1 Kapsel 25.000
Briekäse 70% Fett in Tr.	30g = 12g Fett	24.000 Einheiten	1 Kapsel 25.000
Camembert 10% Fett in Tr.	30g = 1g Fett	2.000 Einheiten	Evtl. 1 Kapsel 10.000
Camembert 70% Fett in Tr.	30g = 12g Fett	24.000 Einheiten	1 Kapsel 25.000
Gebackener Camembert	100g = 16g Fett	32.000 Einheiten	2 Kapseln 25.000

<b><u>Streichfette und Speiseöle</u></b>	<b><u>Fettgehalt pro Portion</u></b>	<b><u>Kreon Einheiten</u></b>	<b><u>Kapselmenge</u></b>
Butter 80% Fett	1 gestr. EL (15-20g) = 11g Fett	22.000 Einheiten	1 Kapsel 25.000
Butterschmalz	1 gestr. EL (10-12g) = 11g Fett	22.000 Einheiten	1 Kapsel 25.000
Margarine	1 gestr. EL (12-15g) = 11g Fett	22.000 Einheiten	1 Kapsel 25.000
Halbfettmargarine 40% Fett	1 gestr. EL (12-15g) = 6g Fett	12.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Öle: Oliven-, Raps-, Sonnenblumen-, Walnuss-, Soja-, Erdnuss-, Maiskeim-, Palm-, Distel-, Weizenkeim-, Lein-, Kürbis-, Traubenkernöl	1 EL (10-12g) = 10-12g Fett	20.000-24.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Salat-Mayonnaise, 50% Fett	1 gehäufte EL (25g) = 13g Fett	26.000	2 Kapseln 25.000
Remoulade, 50% Fett	1 gehäufte EL (25g) = 13g Fett	26.000	2 Kapseln 25.000

<b><u>Eier und Eierspeisen</u></b>	<b><u>Fettgehalt pro Portion</u></b>	<b><u>Kreon Einheiten</u></b>	<b><u>Kapselmenge</u></b>
1 Ei (Eiweiß enthält nur in Spuren Fett)	58-60g roh oder gekochte = 7g Fett	14.000 Einheiten	2 Kapsel 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Eierpfannkuchen	2 Stück (200g) = 21g Fett	42.000 Einheiten	2 Kapseln 25.000
Rührei/Spiegelei (1 Stück und 5g Fett zum Braten)	9g Fett	18.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Eiersalat, verzehrfertig	100g = 32g Fett	62.000 Einheiten	3 Kapseln 25.000
Omelett (2 Eier und 5g Fett)	31g Fett	62.000 Einheiten	3 Kapseln 25.000

<b><u>Fleisch</u></b>	<b><u>Fettgehalt pro Portion</u></b>	<b><u>Kreon Einheiten</u></b>	<b><u>Kapselmenge</u></b>
<b><i>Rind</i></b>	125g Filet, Schulter oder Nuss = 5g Fett	10.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
	125g Roastbeef/Lende = 6g Fett	12.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
	125g Brust = 18g Fett	36.000 Einheiten	2 Kapseln 25.000
<b><i>Schweinefleisch</i></b>	125g Bauch = 26g Fett	52.000 Einheiten	3 Kapseln 25.000
	125g Filet = 3g Fett	6.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
	125g Eisbein (Haxe) = 15g Fett	30.000 Einheiten	2 Kapseln 25.000 oder 1 Kapsel 40.000
	125g Kotelett = 6g Fett	12.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000
	125g Schnitzel (natur) = 2g Fett	4.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
	125g Lende/Hüfte/Steak (mager) = 3g Fett	6.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
<b><i>Hackfleisch</i></b>	Gemischtes Hack 100g = 20g Fett	40.000 Einheiten	2 Kapseln 25.000 oder 1 Kapsel 40.000
	Mett 100g = 23g Fett	46.000 Einheiten	2 Kapseln 25.000
	Tatar (Rind, mager), 100g = 3g Fett	6.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
<b><i>Geflügelfleisch</i></b>	Ente 125g = 21g Fett	42.000 Einheiten	2 Kapseln 25.000
	Gans 125g = 39g Fett	78.000 Einheiten	2 Kapseln 40.000 oder 4 Kapseln 25.000
	Brathuhn, Hähnchen 125g = 12g Fett	24.000 Einheiten	1 Kapsel 25.000
	Huhn, Brust, mit Haut 125g = 8g Fett	16.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
	Putenbrust/schnitzel (natur) 125g = 1g Fett	2.000 Einheiten	Evtl. 1 Kapsel 10.000
<b><i>Wild je 125g</i></b>	Hase, Hirsch = 4g	8.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
	Kaninchen = 10g Fett	20.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
	Reh, Keule = 2g Fett	4.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
	Rehrücken = 4g	8.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
	Wildschwein, Keule = 4g Fett	8.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000

<b><u>Wurstwaren</u></b>	<b><u>Fettgehalt pro Portion</u></b>	<b><u>Kreon Einheiten</u></b>	<b><u>Kapselmenge</u></b>
Bratwurst (Kalb)	150g = 37g Fett	74.000 Einheiten	2 Kapseln 40.000 oder 3 Kapseln 25.000
Fleischkäse	125g = 38g Fett	76.000 Einheiten	2 Kapseln 40.000
Fleischwurst	30g = 8g Fett	16.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Wiener Würsten	1 Paar (70g) = 20g Fett	40.000 Einheiten	2 Kapseln 25.000 oder 1 Kapsel 40.000
Münchener Weißwurst	125g = 31g Fett	62.000 Einheiten	2 Kapseln 40.000 oder 3 Kapseln 25.000
Salami	30g = 10g Fett	20.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Bierwurst	30g = 6g Fett	12.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Blutwurst	30g = 9g Fett	18.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000

**Diät- und Ernährungsberatung**

Leberwurst/Kalbsleberwurst	30g = 11g Fett	22.000 Einheiten	1 Kapsel 25.000
Lyoner	30g = 8g Fett	16.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Mettwurst, Teewurst	30g = 11g Fett	22.000 Einheiten	2 Kapseln 25.000
Mortadella	30g = 10g Fett	20.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Schinken, gekocht	30g = 1g Fett	2.000 Einheiten	Evtl. 1 Kapsel 10.000
Schinken, roh, geräuchert	30g = 10g Fett	20.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Schinkenwurst	30g = 7g Fett	14.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Zungenwurst	30g = 7g Fett	14.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000

<b><u>Fleischerzeugnisse und Fleischgerichte</u></b>	<b><u>Fettgehalt pro Portion</u></b>	<b><u>Kreon Einheiten</u></b>	<b><u>Kapselmenge</u></b>
Fleischsalat	100g = 37g Fett	74.000 Einheiten	2 Kapseln 40.000 oder 3 Kapseln 25.000
Döner Kebap	300g = 35g Fett	70.000 Einheiten	2 Kapseln 40.000 oder 3 Kapseln 25.000
Fleischbrühe	125ml = 1g Fett	2.000 Einheiten	Evtl. 1 Kapsel 10.000
Frikadellen	150g = 15g Fett	30.000 Einheiten	2 Kapseln 25.000 oder 1 Kapsel 40.000
Gulasch (Dose)	125g = 8g Fett	16.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Königsberger Klopse	1 Klops (50g) = 5g Fett	10.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
Kasseler Rippchen, ohne Knochen, gekocht	125g = 17g Fett	34.000 Einheiten	2 Kapseln 25.000 oder 1 Kapsel 40.000
Leberknödel	2 Knödel (200g) = 5g Fett	10.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
Speck, fett	30g = 24g Fett	48.000 Einheiten	2 Kapseln 25.000
Rauchfleisch	100g = 9g Fett	18.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Chicken Nuggets	6 Stück = 12g Fett	24.000 Einheiten	1 Kapsel 25.000

<b><u>Fisch</u></b>	<b><u>Fettgehalt pro Portion</u></b>	<b><u>Kreon Einheiten</u></b>	<b><u>Kapselmenge</u></b>
Aal	150g = 37g Fett	74.000 Einheiten	2 Kapseln 40.000 oder 3 Kapseln 25.000
Forelle	150g = 4g Fett	8.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
Hecht	150g = 1g Fett	2.000 Einheiten	Evtl. 1 Kapsel 10.000
Heilbutt	150g = 3g Fett	6.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
Hering	100g = 18g Fett	36.000 Einheiten	2 Kapseln 25.000 oder 1 Kapsel 40.000
Kabeljau, Dorsch	150g = 1g Fett	2.000 Einheiten	Evtl. 1 Kapsel 10.000
Karpfen	150g = 7g Fett	14.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Lachs	150g = 20g Fett	40.000 Einheiten	2 Kapseln 25.000 oder 1 Kapsel 40.000
Makrele	150g = 18g Fett	36.000 Einheiten	1 Kapsel 40.000
Sardine	150g = 8g Fett	16.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Scholle	150g = 3g Fett	6.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
Seelachs (Köhler)	150g = 1g Fett	2.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
Thunfisch	150g = 23g Fett	46.000 Einheiten	2 Kapseln 25.000
Zander	150g = 1g Fett	2.000 Einheiten	Evtl. 1 Kapsel 10.000

<b><u>Fischwaren</u></b>	<b><u>Fettgehalt pro</u></b>	<b><u>Kreon Einheiten</u></b>	<b><u>Kapselmenge</u></b>
--------------------------	------------------------------	-------------------------------	---------------------------

	<b><u>Portion</u></b>		
Bismarckhering	125g = 20g Fett	40.000 Einheiten	2 Kapseln 25.000 oder 1 Kapsel 40.000
Lachs geräuchert	50g = 3g Fett	6.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
Makrele geräuchert	50g = 8g Fett	16.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Heringssalat	100g = 24g Fett	48.000 Einheiten	2 Kapseln 25.000
Matjesfilet	1 Filet (80g) = 18g Fett	36.000 Einheiten	1 Kapsel 40.000
Ölsardinen	1 Dose abgetropft 90 = 23g Fett	46.000 Einheiten	2 Kapseln 25.000
Rollmops	125g = 20g Fett	40.000 Einheiten	2 Kapseln 25.000 oder 1 Kapsel 40.000
Thunfisch in Öl	Abgetropft 50g = 10g Fett	20.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapseln 25.000
Thunfisch in Wasser	Abgetropft 50g = 1g Fett	2.000 Einheiten	Evtl. 1 Kapsel 10.000
Fischstäbchen	1 Stück (30g) = 2g Fett	4.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000

<b><u>Krusten- und Schalentiere</u></b>	<b><u>Fettgehalt pro Portion</u></b>	<b><u>Kreon Einheiten</u></b>	<b><u>Kapselmenge</u></b>
Krabben (Garnelen), Shrimps, Tintenfisch	100g = 1g Fett	2.000 Einheiten	Evtl. 1 Kapsel 10.000
Muscheln (Miesmuscheln), ohne Schale	100g = 1g Fett	2.000 Einheiten	Evtl. 1 Kapsel 10.000

<b><u>Gemüse, prinzipiell fettarm, es kommt auf die Zubereitung drauf an</u></b>	<b><u>Fettgehalt pro Portion</u></b>	<b><u>Kreon Einheiten</u></b>	<b><u>Kapselmenge</u></b>
Esskastanien (Maronen)	100g = 2g Fett	4.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
Grünkohl	200g = 2g Fett	4.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
Mais (Speise-/Zuckermais)	200g = 2g Fett	4.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
Oliven (grün)	20g = 3g Fett	6.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
Artischocken in Öl	100g = 7g Fett	14.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Tomaten, getrocknet in Öl	100g = 9g Fett	18.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Kichererbsen (trocken)	60g (Rohware) = 2g Fett	4.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
Kidneybohnen, reif	60g (Rohware) = 2g Fett	4.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
Sojabohnen (trocken)	60g (Rohware) = 11g Fett	22.000 Einheiten	1 Kapsel 25.000
Tofu	100g = 5g Fett	10.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
Bambussprossen	150g = 2g Fett	4.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
Sojasprossen (Konserven)	150g = 2g Fett	4.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000

<b><u>Pilze</u></b>	<b><u>Fettgehalt pro Portion</u></b>	<b><u>Kreon Einheiten</u></b>	<b><u>Kapselmenge</u></b>
Butterpilze, Hallimasch, Morcheln, Pfifferlinge, Reizker, Steinpilze	200g (geputzte Rohware) = 1g Fett	2.000 Einheiten	Evtl. 1 Kapsel 10.000
Rotkappen	200g (geputzte Rohware) = 2g Fett	4.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
Champignons, Pfifferlinge (Konserven)	150g = 1g Fett	2.000 Einheiten	Evtl. 1 Kapsel 10.000

<b><u>Kartoffel und Kartoffelgerichte</u></b>	<b><u>Fettgehalt pro Portion</u></b>	<b><u>Kreon Einheiten</u></b>	<b><u>Kapselmenge</u></b>
Kartoffeln ohne Schale, gekocht, Salzkartoffeln	200g = +	-	-

**Diät- und Ernährungsberatung**

Bratkartoffeln	200g Kartoffeln + 15g Fett = 16g Fett	32.000 Einheiten	2 Kapseln 25.000 oder 1 Kapsel 40.000
Kartoffelchips, ölgeröstet	50g = 20g Fett	40.000 Einheiten	2 Kapseln 25.000 oder 1 Kapsel 40.000
Kartoffelsalat	250g = 6g Fett	12.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Kroketten (frittiert)	1 Krokette (20g) = 2g Fett	4.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
Pommer frites (frittiert)	150g = 13g Fett	26.000 Einheiten	1-2 Kapseln 25.000
Schweizer Rösti (frisch zubereitet)	200g = 7g Fett	14.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Kartoffelgratin	225g = 16g Fett	32.000 Einheiten	2 Kapseln 25.000 oder 1 Kapsel 40.000

<b><u>Obst und Obstwaren</u></b> , enthält von Natur aus meistens sehr wenig oder gar kein Fett	<b><u>Fettgehalt pro Portion</u></b>	<b><u>Kreon Einheiten</u></b>	<b><u>Kapselmenge</u></b>
Avocado	1 Stück (ca. 200g) = 47g Fett	94.000 Einheiten	3 Kapseln 40.000
Erdbeeren	125g = 1g Fett	2.000 Einheiten	Evtl. 1 Kapsel 10.000
Holunderbeeren, schwarz	125g = 2g Fett	4.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
Sandornbeeren	100g = 7g Fett	14.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000

<b><u>Nüsse und Samen</u></b>	<b><u>Fettgehalt pro Portion</u></b>	<b><u>Kreon Einheiten</u></b>	<b><u>Kapselmenge</u></b>
Cashewnüsse	50g (1 Beutel) = 21g Fett	42.000 Einheiten	2 Kapseln 25.000
Erdnüsse (geröstet)	50g (1 Beutel) = 25g Fett	50.000 Einheiten	2 Kapseln 25.000
Haselnüsse	10 Nüsse 15g = 9g Fett	18.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Kokosnuss, frisch	50g = 18g Fett	36.000 Einheiten	2 Kapseln 25.000 oder 1 Kapsel 40.000
Kürbiskerne	1 EL (20g) = 10g Fett	20.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Leinsamen, ungeschält	1 gehäufter EL (20g) = 7g Fett	14.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Macadamianüsse	10g = 7g Fett	14.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Mandeln	10 Kerne (15g) = 8g Fett	16.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Mohnsamensamen	10g = 4g Fett	8.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
Paranüsse	3 Kerne (18g) = 12g Fett	24.000 Einheiten	1 Kapsel 25.000
Pinienkerne	50g = 35g Fett	70.000 Einheiten	3 Kapseln 25.000 oder 2 Kapseln 40.000
Pistazienkerne	25g = 13g Fett	26.000 Einheiten	1-2 Kapseln 25.000
Sesamsamen	10g = 5g Fett	10.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
Sonnenblumenkerne, geschält	1 gehäufter EL (25g) = 12g Fett	24.000 Einheiten	1 Kapsel 25.000
Walnüsse	5 Nüsse (20g) = 12g Fett	24.000 Einheiten	1 Kapsel 25.000
Studentenfutter	25g = 7g Fett	14.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000

<b><u>Gebäck und Getreideprodukte</u></b>	<b><u>Fettgehalt pro Portion</u></b>	<b><u>Kreon Einheiten</u></b>	<b><u>Kapselmenge</u></b>
Mehrkornbrötchen	1 Stück (50g) = 1g Fett	2.000	Keine Einnahme von Kreon nötig
Weißbrötchen	1 Stück (50g) = 1g Fett	2.000	Keine Einnahme von Kreon nötig



**Diät- und Ernährungsberatung**

Laugenebrezel	1 Stück (50g) = 2g Fett	4.000	1 Kapsel 10.000
Toast	1 Scheibe (25g) = 1g Fett	2.000	Keine Einnahme von Kreon nötig
Baguette	3 Scheiben (35g) = 1g Fett	2.000	Keine Einnahme von Kreon nötig
Dunkles Vollkornbrot	1 Scheibe (50g) = 1g Fett	2.000	Keine Einnahme von Kreon nötig
Graubrot	1 Scheibe (50g) = 1g Fett	2.000	Keine Einnahme von Kreon nötig
Leinsamenbrot	1 Scheibe (50g) = 1,5g Fett	2.500	Keine Einnahme von Kreon nötig
Croissant	1 Stück (45g) = 12g Fett	24.000	1 Kapsel 25.000
Cornflakes	3-4EL (30g) = 1g Fett	2.000	Keine Einnahme von Kreon nötig
Haferflocken	3 EL (30g) = 2g Fett	4.000	Keine Einnahme von Kreon nötig
Schoko Müsli	4 EL (40g) = 2g Fett	4.000	Keine Einnahme von Kreon nötig
Gekochter Reis	135g = 0g Fett	-	-
Gekochte Nudeln	135g = 0g Fett	-	-
Salzkartoffeln, Pellkartoffeln	200g = 0g Fett	-	-
Kartoffelpüree	150g = 3g Fett	9.000	1 Kapsel 10.000
Röstis, TK	3 Stück (150g) = 12g Fett	24.000	1 Kapsel 25.000
Bratkartoffeln incl. 15g Öl	200g = 16 g Fett	32.000	2 Kapseln 25.000 oder 1 Kapsel 40.000
Pommes frites	150g = 22g Fett	44.000	2 Kapseln 25.000
Kroketten, frittiert	5 Stück (150g) = 11g Fett	22.000	1 Kapsel 25.000
Kartoffelpuffer, TK	1 Stück (60g) = 3g Fett	6.000	1 Kapsel 10.000
Kartoffelknödel	1 Stück (95g) = 1 g Fett	2.000	Keine Einnahme von Kreon nötig
Kartoffelgratin (Fertigprodukt)	225g = 16g Fett	32.000	2 Kapseln 25.000 oder 1 Kapsel 40.000
Kartoffelsalat mit Essig/Öl (Fertigprodukt)	150g = 4g Fett	8.000	1 Kapsel 10.000
Kartoffelsalat mit Mayo (Fertigprodukt)	150g = 10g Fett	20.000	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000

<b><u>Süßwaren und Kuchen</u></b>	<b><u>Fettgehalt pro Portion</u></b>	<b><u>Kreon Einheiten</u></b>	<b><u>Kapselmenge</u></b>
Tiramisu	150g = 17g Fett	34.000 Einheiten	2 Kapseln 25.000 oder 1 Kapsel 40.000
Götterspeise	1 Becher (125g) = 0g Fett	-	-
Schokoladenpudding	1 Becher (150g) = 4g Fett	8.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
Eiscreme	110g (2 Kugeln) = 9g Fett	18.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Vanilleeis mit Schokoglasur	1 Stück (86g) = 16g Fett	32.000 Einheiten	2 Kapseln 25.000 oder 1 Kapsel 40.000
Schoko-Karamell-Riegel	1 Riegel = 9g Fett	18.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Schoko-Erdnuss-Riegel	1 Riegel = 16g Fett	32.000 Einheiten	2 Kapseln 25.000 oder 1 Kapsel 40.000
Schoko-Waffel-Praline (Ferrero Rocher)	1 Stück (12g) = 5g Fett	10.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
Schoko-Karamell-Praline (Storck Toffifee)	4 Stück (32g) = 12g Fett	24.000 Einheiten	1 Kapsel 25.000
Prinzenrolle	1 Stück (20g) = 5g Fett	10.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
Spekulatiuskekse	5 Stück = 10g Fett	20.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Kinderschokolade	1 Stück (13) = 4g Fett	8.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000

**Diät- und Ernährungsberatung**

Vollmilchschokolade	1 Riegel (20g) = 6g Fett	12.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Waffel mit Schoko-Nuss-Füllung	1 Stück (23g) = 8g Fett	16.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Zwetschgenkuchen	1 Stück (100g) = 8g Fett	16.000 Einheiten	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Rührkuchen/Sandkuchen	1 Stück (60g) = 11g Fett	22.000 Einheiten	1 Kapsel 25.000
Schwarzwälder Kirschtorte	1 Stück (140g) = 20g	40.000 Einheiten	2 Kapseln 25.000 oder 1 Kapsel 40.000
Hefeschnecke	1 Stück (50g) = 5g Fett	10.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
Kaubonbon	5 Stück (22g) = 0g Fett	-	-
Gummibären	50g = 0g Fett	-	-
Konfitüre	1 TL (10g) = 0g Fett	-	-
Honig	1 TL (10g) = 0g Fett	-	-
Nuß-Nougat-Creme	2 TL (20g) = 6g Fett	12.000 Einheiten	1 Kapsel 25.000 oder 2 Kapseln 10.000

<b><u>Fertiggerichte und Snacks</u></b>	<b><u>Fettgehalt pro Portion</u></b>	<b><u>Kreon Einheiten</u></b>	<b><u>Kapselmenge</u></b>
Pizza Salami	1 Packung (320g) = 46g Fett	92.000	4 Kapseln 25.000 oder 3 Kapseln 40.000
Döner Kebap	1 Portion (300g) = 31g Fett	62.000	3 Kapseln 25.000 oder 2 Kapseln 40.000
Eierpfannkuchen	1 Stück (Mittelteller groß) = 10g Fett	20.000	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Hamburger	= 9g Fett	18.000	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Chicken Nuggets	6 Stück = 13g Fett	26.000	2 Kapseln 25.000 oder 1 Kapsel 40.000
Kartoffelchips	50g = 20g Fett	40.000	2 Kapseln 25.000 oder 1 Kapsel 40.000
Studentenfutter	3 EL = 10g Fett	20.000	2 Kapseln 10.000 oder 1 Kapsel 25.000
Erdnüsse	½ Dose (100g) = 50g Fett	100.000	4 Kapseln 25.000 oder 3 Kapseln 40.000

<b><u>Getränke</u></b> , Wasser, Tee, Fruchtsäfte und Softdrinks enthalten kein (bzw. sehr wenig) Fett	<b><u>Fettgehalt pro Portion</u></b>	<b><u>Kreon Einheiten</u></b>	<b><u>Kapselmenge</u></b>
Kaffee mit Milch und Zucker	1 Tasse (150ml) = 1g Fett	2.000 Einheiten	Evtl. 1 Kapsel 10.000
Eiskaffee	1 Glas (200ml) = 32g Fett	64.000 Einheiten	3 Kapseln 25.000 oder 2 Kapseln 40.000
Eisschokolade	1 Glas (200ml) = 32g Fett	64.000 Einheiten	3 Kapseln 25.000 oder 2 Kapseln 40.000
Kakao (mit Milch)	150ml = 5g Fett	10.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000
Schokolade (Trinkschokolade)	150ml = 11g Fett	22.000 Einheiten	1 Kapsel 25.000
Sojamilch	1 Glas (200ml) = 4g Fett	8.000 Einheiten	1 Kapsel 10.000

**Alkoholische Getränke** enthalten kein Fett, dafür aber Alkohol. 1g Alkohol liefert 7 Kcal und muss deshalb als Energieträger unbedingt berücksichtigt werden. Vor allem hochprozentige alkoholische Getränke liefern sehr viel Energie und **keine** lebenswichtigen Nährstoffe. Beispiel: 1 Glas Weißwein (125ml) liefert 12g Alkohol also 84 Kcal