

Ratgeber Gesundheit

Pankreas – das unbekannte Organ

Das Pankreas – oder auch Bauchspeicheldrüse genannt – ist ein 16 bis 20 Zentimeter grosses, keilförmiges Organ mit einem Gewicht von 70 bis 100 Gramm, das sich in der Mitte unseres Körpers hinter dem Magen und vor der Wirbelsäule vom Zwölffingerdarm bis hin zur Milz erstreckt.

Funktion des Pankreas

Das Organ erfüllt im Wesentlichen zwei Hauptfunktionen: Einerseits bildet es Hormone (wie zum Beispiel Insulin oder dessen Gegenspieler Glukagon), andererseits einen Verdauungssaft mit Enzymen. Sie sind zur Spaltung von Nährstoffen wie Fette, Eiweisse oder Kohlenhydrate notwendig. Daraus leiten sich zugleich die verschiedenen Krankheitsbilder des Pankreas ab.

Häufigste Krankheitsbilder

Die häufigste Erkrankung der Bauchspeicheldrüse ist der Diabetes (Zuckerkrankheit), der entweder durch einen Mangel an Insulin oder durch eine Insulinresistenz bedingt ist.

Ein weiteres Krankheitsbild ist die Entzündung der Bauchspeicheldrüse (Pankreatitis). Typisch dafür sind akute (plötzlich auftretende) Schmerzen im Oberbauch, die meist gürtelförmig in den Rücken ausstrahlen. Ursache ist oftmals ein Stein im Gallengang, der in die gleiche Stelle wie der Pankreasgang mündet (Papilla Vateri), oder Alkoholüberkonsum.

Es gibt weitere seltene Ursachen wie eine Hypertriglyceridämie (hoher Blutfettgehalt), erhöhtes Calcium im Blut, eine autoimmune Genese (das Immunsystem richtet sich gegen das Pankreas) oder bestimmte Medikamente. Auch gibt es genetische Veränderungen, die eine Pankreatitis begünstigen können.

Wenn die Entzündung chronisch verläuft (chronische Pan-

kreatitis), kommt es in der Folge oft zu einer verminderten Aufnahme der Nährstoffe (Malabsorption), da die Bauchspeicheldrüse nicht mehr genug Verdauungsenzyme bildet. Es kommt zu einem Gewichtsverlust und manchmal zu sogenanntem «Fettstuhl» (Steatorrhoe), der mit einem voluminösen, lehmartigen Stuhl (häufig auch Durchfall) einhergeht und sich durch seinen penetranten säuerlichen oder fauligen Geruch auszeichnet. Die häufigste Ursache einer chronischen Pankreatitis ist der Alkoholüberkonsum. Rauchen ist ebenso schädlich für das Pankreas und unterhält die Entzündung.

Bauchspeicheldrüse und Krebs

Die gefürchtetste Veränderung des Pankreas ist das sogenannte duktale Adenokarzinom, der klassische «Bauchspeicheldrüsenkrebs». In der Schweiz gibt es pro Jahr zirka 800 Neuerkrankungen bei Männern und zirka 850 Neuerkrankungen bei Frauen, insgesamt also 1650 Erkrankungen pro Jahr. Etwa 1400 Menschen – je 700 Frauen und Männer – sterben in der Schweiz jährlich an der Krankheit. Im Vergleich: An Dickdarmkrebs erkranken jährlich 4500 Personen, 1650 sterben daran.

Das Heimtückische am Bauchspeicheldrüsenkrebs ist, dass er lange Zeit keine Symptome verursacht. Das Auftreten einer Gelbsucht (Ikterus) kann ein mögliches Zeichen einer solchen Erkrankung sein. Wenn der Tumor im Kopfbereich des Pankreas wächst, kommt es aufgrund der Nähe zum Gallengang zu einer Galleabflussstörung. Weitere mögliche Zeichen sind ein ungewollter Gewichtsverlust, Blutarmut oder Oberbauchschmerzen.

Die einzige Möglichkeit für eine potenzielle Heilung ist die

vollständige chirurgische Entfernung des Tumors. Leider sind nur 15 bis 20 Prozent der Patientinnen und Patienten bei Diagnosestellung für einen operativen Eingriff qualifiziert. Selbst bei kompletter Entfernung ist die Prognose leider nicht sehr gut: Ohne Befall der Lymphknoten beträgt die Fünf-Jahres-Überlebensrate 30 Prozent, mit Befall der Lymphknoten lediglich 10 Prozent. Somit gehört das duktale Adenokarzinom des Pankreas nach wie vor zu den tödlichsten Krebsarten.

Es gibt weitere Tumore im Pankreas, wie beispielsweise die sogenannten neuroendokrinen Tumore, die von den hormonbildenden Zellen ausgehen und mit einer besseren Prognose einhergehen. Neben soliden Tumoren können auch sogenannte Zysten im Pankreas vorkommen. Eine Zyste ist ein mit Flüssigkeit gefüllter, abgekapselter Hohlraum in einem Organ. Die meisten Zysten sind harmlos.

Um das Risiko einer Entartung besser einzuschätzen, wurden internationale Richtlinien entwickelt. Ein erhöhtes Risiko besteht zum Beispiel beim Auftreten eines Ikterus, bei einem deutlich erweiterten Pankreasgang oder dem Auftreten von Knötchen in der Zyste. Dies kann entweder im MRI oder in der Endosonografie (Ultraschall von innen oder anders ausgedrückt: eine Magenspiegelung mit einem speziellen Gerät) erkannt werden. Die Endosonografie hat zudem den Vorteil, dass mit einer Punktion durch den Magen oder den Zwölffingerdarm (welche die Patientin oder der Patient nicht spürt) Gewebe respektive Flüssigkeit gewonnen werden kann.

So halten Sie Ihre Bauchspeicheldrüse gesund

Was können Sie nun tun, damit Ihr Pankreas gesund bleibt? Der

grösste Risikofaktor bei der Entstehung von Bauchspeicheldrüsenkrebs ist das Rauchen. Entsprechend ist ein Rauchstopp immer erstrebenswert. Insbesondere, da das Rauchen weitere Krebsarten begünstigt und das Risiko für Lungen- und Gefässkrankheiten deutlich erhöht. Ebenso raten wir zu einem moderaten Alkoholkonsum, das heisst, nur an drei Tagen pro Woche jeweils ein Glas Wein oder eine Stange Bier. Alkoholüberkonsum kann zu einer Pankreatitis führen.

Darüber hinaus spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Geben Sie Ihrem Pankreas immer wieder eine Pause zwischen den Mahlzeiten, vorzugsweise von vier bis fünf Stunden Länge – was beispielsweise auch bedingt, auf Snacks zwischendurch zu verzichten. Mit dem permanenten Ernährungsangebot, dem wir heute ausgesetzt sind, ist dies nicht einfach. Wenn unser Pankreas immer wieder Insulin bilden muss, kommen wir gar nie in eine Phase, in der eine Fettverbrennung stattfinden kann. Wir sind sozusagen andauernd im «Aufbaumodus» (anabole Stoffwechsellaage).

Vieles liegt in Ihren Händen. Packen Sie es noch heute an. Bei Fragen sind wir jederzeit für Sie da.

Autor



Dr. med. Stefan Tschopp
Leiter Gastroenterologie & Hepatologie

Spital Limmattal
Urdorferstrasse 100
8952 Schlieren
T 044 733 221 48
spital-limmattal.ch/gastroenterologie-hepatologie
gastroenterologie@spital-limmattal.ch