

NORTASE®

**Wenn die Bauchspeicheldrüse versagt -
Pankreasenzyme wirkungsvoll ersetzen**

Enzymtagebuch bei
exokriner
Pankreasinsuffizienz



Sehr geehrter Patient, sehr geehrte Patientin,

Sie kennen das Gefühl: nach dem Essen fühlen Sie sich regelmäßig übertoll, aufgebläht und abgeschlagen. Sie haben gürtelförmige Bauchschmerzen, Durchfälle mit Fettstühlen (Steatorrhoe) oder auch Erbrechen. Wenn Sie beispielsweise älter sind, Diabetiker:in, Krebs- oder Mukoviszidosepatient:in sind, Alkoholprobleme haben oder eine Operation am Verdauungstrakt über sich ergehen lassen mussten, kann eine Störung der exokrinen Funktion der Bauchspeicheldrüse (auch exokrine Pankreasinsuffizienz oder EPI genannt) die Ursache für Ihre Beschwerden sein. Bei der EPI kann Ihre Bauchspeicheldrüse nur noch wenige oder gar keine Verdauungsenzyme mehr bilden bzw. an den Darm abgeben. Die unverdaute Nahrung im Darm, insbesondere fettreiches Essen, bereitet Ihnen dann Probleme.

Auf fetthaltige Nahrungsmittel zu verzichten ist keine Lösung. Es würde auf lange Sicht zu Gewichtsverlust und Mangelzuständen führen und darüber hinaus Ihre Lebensqualität verringern. Eine Einschränkung Ihrer Essgewohnheiten ist auch nicht notwendig. Die fehlenden Verdauungsenzyme können dem Körper zu den Mahlzeiten von außen zugeführt werden. Es gibt Verdauungsenzyme aus der Bauchspeicheldrüse von Schweinen (Pankreatin) oder aus Reispilzen (Rizoenzyme), wie in NORTASE®. Sie übernehmen die Aufgabe der körpereigenen Enzyme. Die typischen oben genannten Beschwerden können sich durch eine Enzyersatztherapie deutlich verringern oder gar nicht mehr auftreten.

Wichtig ist, dass Sie die Enzyme konsequent zu allen Mahlzeiten einnehmen. Die benötigte Menge an Enzymen kann bei jedem/jeder Patient:in anders sein und hängt auch von der Art des einzunehmenden Enzympräparats ab. Bei den Verdauungsenzymen aus Reispilzen (NORTASE®) ist es nicht unbedingt erforderlich, die benötigte Menge nach dem genauen Fettgehalt der Nahrung zu berechnen, wie es bei den gängigen Präparaten der Fall ist. Sie können in Abstimmung mit Ihrem/Ihrer Arzt/Ärztin, Heilpraktiker:in oder Ernährungsberater:in die Anzahl der NORTASE® Kapseln nach der Stärke Ihrer Beschwerden festlegen. Das Enzymtagebuch unterstützt Sie dabei, Ihre persönliche NORTASE® Dosis zu finden. Wenn Sie es mindestens zwei Wochen lang führen, werden Sie feststellen, zu welchen Mahlzeiten Sie welche Menge an Rizoenzymen benötigen, um sich wohlzufühlen.

Trotz wichtiger Informationen und Tipps in dieser Broschüre kann diese die individuelle ärztliche Diagnose und Therapie nicht ersetzen. Lassen Sie Ihre Beschwerden von einem Arzt/einer Ärztin abklären. Bei Fragen zur Ernährung kann Ihnen eine qualifizierte Ernährungsberatung weiterhelfen.

Ich wünsche Ihnen eine erfolgreiche Enzymbehandlung und alles Gute für Ihre Gesundheit.

Dr. Melanie Ferschke
Ökotrophologin aus Selters



Behandlung der EPI: Rizoenzyme in NORTASE® reduzieren die typischen Beschwerden

Ihr/Ihre Arzt/Ärztin, Apotheker:in oder Ernährungsberater:in hat Ihnen NORTASE® empfohlen/verordnet, um die fehlenden Verdauungsenzyme der Bauchspeicheldrüse zu ersetzen. NORTASE® enthält die Verdauungsenzyme Lipase, Amylase und Protease. Mit diesen Verdauungsenzymen können Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate in der Nahrung aufgespalten und verwertet werden. Die Enzyme werden aus Reispilzen gewonnen (Rizoenzyme), indem sie hochaufgereinigt und anschließend angereichert werden. Somit enthält NORTASE® keine tierischen Wirkstoffe. Die Kapsel enthält keine Gelatine – sie besteht aus pflanzlicher Cellulose.

Ziele einer EPI-Therapie

- ▶ Schmerzen reduzieren
- ▶ Blähungen und Völlegefühl mindern
- ▶ Häufigkeit des Stuhlgangs verringern (zwischen 3mal pro Woche bis zu 3mal am Tag ist normal)
- ▶ Beschaffenheit des Stuhls normalisieren (fester und dunkler)
- ▶ Fettstuhl reduzieren
- ▶ subjektives Wohlbefinden steigern
- ▶ Normalisierung der Nährstoff- und Vitaminaufnahme

Wissenswertes: Fettstuhl/Steatorrhoe

Der Fettstuhl bzw. medizinisch Steatorrhoe enthält einen hohen Anteil an unverdauten Nahrungsfetten. Er erscheint hell bis lehmfarbig gefärbt, voluminös, schaumig, glänzend und riecht stechend scharf. In der Toilettenschüssel bleibt er oft kleben, so dass Sie die Klobürste zum Säubern einsetzen müssen. In einer Tiefspüler-Toilette schwimmt der Kot auf dem Wasser und lässt sich schlecht herunterspülen. Ist die Enzymtherapie erfolgreich, werden Sie immer seltener Anzeichen des Fettstuhls erkennen können.

Konsequente Enzymeinnahme ist der Schlüssel zum Erfolg

Es ist wichtig, dass die Enzyme zu jeder Mahlzeit eingenommen werden. Das ist die Voraussetzung für den Erfolg der Therapie. Denken Sie auch an die Zwischenmahlzeiten und machen Sie keine Ausnahme. Auch zu Getränken, die Fett enthalten, wie Kaffeespezialitäten mit Milch, Milchmix- und Joghurt-Drinks oder sahnehaltigen Cocktails, müssen Verdauungsenzyme eingenommen werden.

Rizoenzyme arbeiten im Magen und im Darm

Rizoenzyme tun das Gleiche wie die Enzyme der Bauchspeicheldrüse. Sie sind jedoch von Natur aus säurestabil. Dies bedeutet, dass die Rizoenzyme im sauren Milieu nicht inaktiviert werden – nicht im Magen und auch nicht bei einem übersäuerten Dünndarm, welcher beispielsweise bei einer schweren EPI vorliegen kann oder insbesondere auch bei Diabetes und Mukoviszidose, nach bestimmten Operationen oder bei der Einnahme bestimmter Medikamente.

Die Rizoenzyme können mit der Verdauung der Nahrung bereits im Magen beginnen und im Dünndarm fortsetzen. Für die Verdauung der Nahrung steht ihnen so mehr Zeit zur Verfügung, wodurch weniger unverdaute Nahrungsreste in die tieferen Darmregionen gelangen und daher auch weniger Symptome auftreten. Zudem können die frühzeitig aus der Nahrung freigesetzten Nährstoffe im Darm auch rechtzeitig ins Blut aufgenommen werden. Die benötigte Menge an Rizoenzymen müssen Sie nicht nach dem Fettgehalt der Nahrung errechnen, Sie können sich an einer einfachen Empfehlung zur Dosierung orientieren (siehe Folgeseite).

Die richtige Dosierung ist entscheidend

Für die Wirkung des medizinischen Präparats spielt nicht nur die enthaltene Enzymmenge, sondern auch die Leistungsfähigkeit des Enzyms eine Rolle sowie die besonderen Umstände im Körper jedes einzelnen Patienten. Da Rizoenzyme und Enzyme aus Schweinepankreas unterschiedliche Eigenschaften besitzen, lassen sich die benötigten Enzymmengen nicht miteinander vergleichen.

Aufgrund der Eigenschaften der Rizoenzyme werden für eine erfolgreiche Behandlung in der Regel wenige Enzymeinheiten benötigt. Daher enthält eine Kapsel NORTASE® auch nur 7.000 F.I.P.-Einheiten Lipase. Lassen Sie sich durch die geringe Anzahl an Enzymeinheiten nicht verunsichern und hören Sie auf Ihren Körper.

Für einen bestmöglichen Therapieerfolg gelten nachfolgende Empfehlungen zur Dosierung von NORTASE® je nach Stärke der Beschwerden. Die individuelle Dosierung wird Ihr Arzt/Ihre Ärztin, Apotheker:in oder Ernährungsberater:in zu Beginn der Therapie mit Ihnen besprechen und gegebenenfalls im Laufe der Behandlung anpassen:

- ▶ **Dosierung bei leichten bis mäßigen Beschwerden / einer leichten bis mittelschweren EPI**
2 bis 3 NORTASE® Kapseln zu jeder Hauptmahlzeit
- ▶ **Dosierung bei starken Beschwerden / einer schweren EPI**
3 NORTASE® Kapseln zu jeder Hauptmahlzeit
- ▶ **Fettarme Zwischenmahlzeiten und milchhaltige Getränke**
können bereits mit 1 Kapsel NORTASE® substituiert werden

Es ist sinnvoll mit der Menge an NORTASE® Kapseln zu beginnen, die für die Schwere Ihrer Beschwerden als Startdosierung empfohlen wird, anschließend sollten Sie über mehrere Tage beobachten, wie Ihr Körper mit dieser Enzymmenge auf die Nahrung reagiert.

Aufgrund von besonderen körperlichen Umständen (z. B. zusätzliche Erkrankungen) kann es bei einzelnen Patienten notwendig sein, die **Kapselmenge zu steigern (bis zu 15 Kapseln am Tag)**, sollten die Beschwerden weiter anhalten.

Sind Sie über längere Zeit frei von Symptomen, können Sie in Abstimmung mit Ihrem/Ihrer Therapeut:in versuchen, die Kapselmenge nach und nach zu reduzieren.

Tipps zur Einnahme von NORTASE®

- ▶ Sie müssen die Mahlzeiten nicht vorab planen. Essen Sie, wann Sie Lust und Hunger verspüren.
- ▶ Die NORTASE® Kapseln nehmen Sie ganz einfach nach den ersten Bissen einer Mahlzeit ein.
- ▶ Schlucken Sie die Kapseln unzerkaut mit etwas Flüssigkeit (z. B. Wasser, Saft oder Tee). Da die NORTASE® Kapseln kleiner sind als Kapseln mit tierischen Enzymen, ist das Schlucken einfacher.



Kapselgrößen im Vergleich – links NORTASE®

Symptomtagebuch: Die individuelle NORTASE® Dosis finden

Die Menge an Enzymeinheiten, die bei anderen EPI-Patienten hilft, muss bei Ihnen nicht zwingend nötig sein. Möglicherweise benötigen Sie auch weniger Enzyme als andere. Um Ihre persönliche NORTASE® Dosis zu finden, kann Ihnen das Enzymtagebuch eine große Hilfe sein.

- ▶ Führen Sie das Enzymtagebuch über mindestens zwei Wochen, um erkennen zu können, wie sich Ihre Beschwerden unter der Enzymtherapie entwickeln.
- ▶ Notieren Sie in dieser Zeit alle Mahlzeiten, Zwischenmahlzeiten und Milch- bzw. sahnehaltige Getränke.
- ▶ Sie müssen das Essen nicht wiegen und auch keine Fettmengen bestimmen. Tragen Sie nur die Lebensmittel/das Gericht mit der abgeschätzten Menge (z. B. drei Scheiben Käse oder zwei Frikadellen) ein.
- ▶ Zu jeder Mahlzeit notieren Sie auch die Anzahl der eingenommenen NORTASE® Kapseln.
- ▶ Kreuzen Sie an, ob nach dem Essen Beschwerden auftreten.
- ▶ Vergessen Sie nicht die Zeit einzutragen, die zwischen Mahlzeit und Auftreten der Beschwerden vergeht. Bei sehr fetthaltigen Speisen können die Beschwerden bereits innerhalb von 30 Minuten auftreten. Bei eiweißreichen Mahlzeiten kann auch ein längerer Zeitraum vergehen.
- ▶ Unten auf dem Blatt können Sie die Art der Beschwerden vermerken, wie beispielsweise Blähungen, Oberbauchschmerzen.
- ▶ Dokumentieren Sie die Häufigkeit Ihres Stuhlgangs mit Zählstrichen.

- ▶ Beschreiben Sie die Beschaffenheit Ihres Stuhlgangs: fest, normal, weich, flüssig, Fettstuhl.
- ▶ Am Ende des Tages kreuzen Sie unten rechts das Emoticon an, das Ihrem Wohlbefinden/Ihrer Lebensqualität an diesem Tag am ehesten entspricht. 😊 😊 😊 😊 😞 😞
- ▶ Wenn Sie bei ähnlichen Mahlzeiten am Vortag mit einer bestimmten Kapselmenge noch Beschwerden hatten, ist es sinnvoll diese Menge künftig anzupassen bzw. zu steigern (bis zu 15 Kapseln pro Tag). In Rücksprache mit Ihrem/Ihrer Therapeut:in können Sie auf diese Weise Ihre optimale Dosierung finden und unter Umständen auch die Kapselmenge reduzieren, wenn Sie über längere Zeit keine Beschwerden mehr hatten.

Wichtig!

Solange Sie Ihre persönliche NORTASE® Dosierung noch nicht gefunden haben, ist es sinnvoll, zusätzlich zu Ihrem Enzympräparat immer auch das Enzymtagebuch mit sich zu führen. So können Sie auch bei ungeplanten Mahlzeiten die notwendigen Enzyme einnehmen und dokumentieren.

Nach etwa zwei Wochen werden Sie ein Gefühl dafür haben, bei welchen Gerichten und Getränken Sie wie viele Kapseln NORTASE® einnehmen müssen, um sich wohl zu fühlen. Sollte Ihnen die Zeit nicht ausreichen, können Sie das Tagebuch weitere zwei Wochen führen. Auf www.nortase.de können Sie sich im Bereich „Service“ nochmals ein Enzymtagebuch bestellen oder herunterladen und ausdrucken.



Beispiel

Verzehrt Mahlzzeit / Lebensmittel	NORTASE® Kapseln (Anzahl)	Beschwerden nach dem Essen	Zeit bis zum Auftreten der Beschwerden (Minuten)	Stuhl-häufigkeit	Stuhl-beschaffenheit
-----------------------------------	---------------------------	----------------------------	--	------------------	----------------------

- 2 Scheiben Brot, 2 TL Butter, 2 Scheiben Käse
2 ~~X~~ / Nein 20 1 flüssig
- 1 Apfel
/ ~~X~~ / ~~Nein~~ /
- 3 Konigsberger Klöße, Salat mit Essig/Öl, 3 Kartoffeln
2 ~~X~~ / Nein 15 III Fettstuhl
- 1 Rühriegel
/ ~~X~~ / ~~Nein~~ /
- 3 Rühreier, 2 Scheiben Speck, 1 Scheibe Brot
3 ~~X~~ / ~~Nein~~ /
- heiße Schokolade
1 ~~X~~ / ~~Nein~~ /

Art der Beschwerden

Bauchschmerzen, Blähungen viele Reizings bei der Müdigkeit

Besonderheiten

schlecht verträgliche / blähende Lebensmittel

Zwiebeln im Salat

Flüssigkeit / Anzahl Tassen / Gläser (250 ml)

~~8~~ ~~9~~ ~~10~~

Wohlbefinden heute

😊 😊 😐 😞 😞

Tag 1 Datum:

Verzehrt Mahlzeit / Lebensmittel	NORTASE® Kapseln (Anzahl)	Beschwerden nach dem Essen	Zeit bis zum Auftreten der Beschwerden (Minuten)	Stuhl- häufig- keit	Stuhl- beschaffenheit
----------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	---	---------------------------	--------------------------

1
Ja / Nein

2
Ja / Nein

3
Ja / Nein

4
Ja / Nein

5
Ja / Nein

6
Ja / Nein

Art der Beschwerden
.....
.....
Besonderheiten
.....
.....

.....

schlecht verträgliche / blähende Lebensmittel
.....
.....

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wohlbefinden heute



Tag 2 Datum:

Verzehrt Mahlzeit / Lebensmittel	NORTASE® Kapseln (Anzahl)	Beschwerden nach dem Essen	Zeit bis zum Auftreten der Beschwerden (Minuten)	Stuhl- häufig- keit	Stuhl- beschaffenheit
----------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	---	---------------------------	--------------------------

- 1
Ja / Nein
- 2
Ja / Nein
- 3
Ja / Nein
- 4
Ja / Nein
- 5
Ja / Nein
- 6
Ja / Nein

Art der Beschwerden

.....

.....

Besonderheiten

.....

.....

schlecht verträgliche / blähende Lebensmittel

.....

.....

Flüssigkeit / Anzahl Tassen / Gläser (250 ml)

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wohlbefinden heute



Tag 4 Datum:

Verzehrt Mahlzeit / Lebensmittel	NORTASE® Kapseln (Anzahl)	Beschwerden nach dem Essen	Zeit bis zum Auftreten der Beschwerden (Minuten)	Stuhl- häufig- keit	Stuhl- beschaffenheit
----------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	---	---------------------------	--------------------------

- 1
Ja / Nein
- 2
Ja / Nein
- 3
Ja / Nein
- 4
Ja / Nein
- 5
Ja / Nein
- 6
Ja / Nein

Art der Beschwerden
.....
.....
.....
Besonderheiten
.....
.....

.....
schlecht verträgliche / blähende Lebensmittel
.....
.....
Flüssigkeit / Anzahl Tassen / Gläser (250 ml)

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wohlbefinden heute



Tag 5 Datum:

Verzehrt Mahlzeit / Lebensmittel	NORTASE® Kapseln (Anzahl)	Beschwerden nach dem Essen	Zeit bis zum Auftreten der Beschwerden (Minuten)	Stuhl- häufig- keit	Stuhl- beschaffenheit
----------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	---	---------------------------	--------------------------

1
Ja / Nein

2
Ja / Nein

3
Ja / Nein

4
Ja / Nein

5
Ja / Nein

6
Ja / Nein

Art der Beschwerden
Besonderheiten

.....
.....

.....
schlecht verträgliche / blähende Lebensmittel

Flüssigkeit / Anzahl Tassen / Gläser (250 ml)

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wohlbefinden heute



Verzehrt Mahlzeit / Lebensmittel	NORTASE® Kapseln (Anzahl)	Beschwerden nach dem Essen	Zeit bis zum Auftreten der Beschwerden (Minuten)	Stuhlhäufigkeit	Stuhlbeschaffenheit
----------------------------------	---------------------------	----------------------------	--	-----------------	---------------------

- 1 Ja / Nein
- 2 Ja / Nein
- 3 Ja / Nein
- 4 Ja / Nein
- 5 Ja / Nein
- 6 Ja / Nein

Art der Beschwerden
.....
.....
.....
.....
.....

schlecht verträgliche / blähende Lebensmittel
.....
.....
.....
.....
.....

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wohlbefinden heute



Tag 7 Datum:

Verzehrte Mahlzeit / Lebensmittel	NORTASE® Kapseln (Anzahl)	Beschwerden nach dem Essen	Zeit bis zum Auftreten der Beschwerden (Minuten)	Stuhlhäufigkeit	Stuhlbeschaffenheit
-----------------------------------	---------------------------	----------------------------	--	-----------------	---------------------

- 1 Ja / Nein
- 2 Ja / Nein
- 3 Ja / Nein
- 4 Ja / Nein
- 5 Ja / Nein
- 6 Ja / Nein

Art der Beschwerden

 Besonderheiten

.....
 schlecht verträgliche / blähende Lebensmittel
 Flüssigkeit / Anzahl Tassen / Gläser (250 ml)
 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

.....
 Wohlbefinden heute
 😊 😊 😐 😞 😞 😞

Wissenswertes:

Allgemeine Empfehlungen zur Ernährung

- ▶ Bei einer erfolgreichen Enzymbehandlung können Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten beibehalten.
- ▶ Sie sollten nach Möglichkeit keinen oder nur wenig Alkohol trinken, um die Bauchspeicheldrüse nicht noch weiter zu schädigen.
- ▶ Ernähren Sie sich ausgewogen mit Obst, Gemüse, Milch- und Getreideprodukten, ein- bis zweimal die Woche Fisch und Fleisch.
- ▶ Essen Sie, was Ihnen schmeckt und was Ihnen guttut. Essen, das sie belastet, können Sie weglassen (z. B. blähende Hülsenfrüchte und Kohl) und notieren Sie sich, welche Lebensmittel sie gar nicht vertragen.
- ▶ Fett kann weiterhin verzehrt werden. Bei Personen, bei denen das Risiko einer Mangelernährung besteht, darf Fett nicht reduziert werden. Verwenden Sie für die Zubereitung der Speisen Fette, die reich an ungesättigten Fettsäuren sind (z. B. kaltgepresstes Raps-, Sesam- oder Olivenöl).
- ▶ Für eine gute Versorgung mit fettlöslichen Vitaminen nehmen Sie Vollmilch, Lachs, Schweine- und Hühnerfleisch zu sich.
- ▶ Wer sich vorwiegend vegetarisch oder vegan ernährt sollte zur Versorgung mit fettlöslichen Vitaminen folgende Lebensmittel verzehren:
 - ▶ Vitamin K: Spinat, Kräuter, Blattgemüse
 - ▶ Vitamin E: ausgemahlenes Vollkornbrot, Haselnüsse, Mandeln, Erdnüsse
 - ▶ Vitamin A: grüne, gelbe und rote Obst- und Gemüsesorten
- ▶ Nehmen Sie mehrere kleine statt wenige große Mahlzeiten zu sich, um die Nährstoffe besser zu verwerten.
- ▶ Kauen Sie die Nahrung lange und gründlich, dies unterstützt die Verdauung.
- ▶ Nehmen Sie sich Zeit zum Essen, Stress und Hektik kann Ihre Beschwerden verstärken.
- ▶ Trinken Sie täglich ausreichend Flüssigkeit um die Verdauung zu unterstützen, am besten zwischen den Mahlzeiten. Bei Durchfällen ist es notwendig, noch mehr zu trinken, um dem Flüssigkeitsverlust entgegen zu wirken.
- ▶ Zu den Mahlzeiten wenig trinken, um die eingenommenen Verdauungsenzyme nicht zu verdünnen.
- ▶ Bewegen Sie sich ausreichend. Durch die Bewegung wird der Nahrungsbrei optimal mit den Enzymen durchmischt und weiter transportiert.



Tag 8 Datum:

Verzehrt Mahlzeit / Lebensmittel	NORTASE® Kapseln (Anzahl)	Beschwerden nach dem Essen	Zeit bis zum Auftreten der Beschwerden (Minuten)	Stuhlhäufigkeit	Stuhlbeschaffenheit
----------------------------------	---------------------------	----------------------------	--	-----------------	---------------------

- 1 Ja / Nein
- 2 Ja / Nein
- 3 Ja / Nein
- 4 Ja / Nein
- 5 Ja / Nein
- 6 Ja / Nein

Art der Beschwerden

 Besonderheiten

.....
 schlecht verträgliche / blähende Lebensmittel
 Flüssigkeit / Anzahl Tassen / Gläser (250 ml)
 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

.....
 Wohlbefinden heute
 😊 😊 😐 😞 😞 😞

Verzehrte Mahlzeit / Lebensmittel	NORTASE® Kapseln (Anzahl)	Beschwerden nach dem Essen	Zeit bis zum Auftreten der Beschwerden (Minuten)	Stuhl- häufig- keit	Stuhl- beschaffenheit
-----------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	---	---------------------------	--------------------------

1
Ja / Nein

2
Ja / Nein

3
Ja / Nein

4
Ja / Nein

5
Ja / Nein

6
Ja / Nein

Art der Beschwerden
Besonderheiten

.....
.....

.....

schlecht verträgliche / blähende Lebensmittel

- Flüssigkeit / Anzahl Tassen / Gläser (250 ml)
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Wohlbefinden heute
.....
.....



Tag 10 Datum:

Verzehrt Mahlzeit / Lebensmittel	NORTASE® Kapseln (Anzahl)	Beschwerden nach dem Essen	Zeit bis zum Auftreten der Beschwerden (Minuten)	Stuhl- häufig- keit	Stuhl- beschaffenheit
----------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	---	---------------------------	--------------------------

1
Ja / Nein

2
Ja / Nein

3
Ja / Nein

4
Ja / Nein

5
Ja / Nein

6
Ja / Nein

Art der Beschwerden
.....
Besonderheiten
.....

.....
schlecht verträgliche / blähende Lebensmittel

- Flüssigkeit / Anzahl Tassen / Gläser (250 ml)
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Wohlbefinden heute
.....
.....
.....



Tag 11 Datum:

Verzehrt Mahlzeit / Lebensmittel	NORTASE® Kapseln (Anzahl)	Beschwerden nach dem Essen	Zeit bis zum Auftreten der Beschwerden (Minuten)	Stuhl- häufig- keit	Stuhl- beschaffenheit
----------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	---	---------------------------	--------------------------

1
Ja / Nein

2
Ja / Nein

3
Ja / Nein

4
Ja / Nein

5
Ja / Nein

6
Ja / Nein

Art der Beschwerden
.....
.....
Besonderheiten
.....
.....

.....
.....
schlecht verträgliche / blähende Lebensmittel
.....
.....

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wohlbefinden heute



Tag 12 Datum:

Verzehrte Mahlzeit / Lebensmittel	NORTASE® Kapseln (Anzahl)	Beschwerden nach dem Essen	Zeit bis zum Auftreten der Beschwerden (Minuten)	Stuhl- häufig- keit	Stuhl- beschaffenheit
-----------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	---	---------------------------	--------------------------

1
 Ja / Nein

2
 Ja / Nein

3
 Ja / Nein

4
 Ja / Nein

5
 Ja / Nein

6
 Ja / Nein

Art der Beschwerden

 Besonderheiten

.....

schlecht verträgliche / blähende Lebensmittel
 Flüssigkeit / Anzahl Tassen / Gläser (250 ml)

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥
- ⑦
- ⑧
- ⑨
- ⑩

Wohlbefinden heute



.....

Verzehrt Mahlzeit / Lebensmittel	NORTASE® Kapseln (Anzahl)	Beschwerden nach dem Essen	Zeit bis zum Auftreten der Beschwerden (Minuten)	Stuhl- häufig- keit	Stuhl- beschaffenheit
----------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	---	---------------------------	--------------------------

- 1
Ja / Nein
- 2
Ja / Nein
- 3
Ja / Nein
- 4
Ja / Nein
- 5
Ja / Nein
- 6
Ja / Nein

Art der Beschwerden
.....
.....
.....
Besonderheiten
.....
.....

.....
schlecht verträgliche / blähende Lebensmittel
.....
.....
Flüssigkeit / Anzahl Tassen / Gläser (250 ml)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wohlbefinden heute
😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊 😊

Verzehrt Mahlzeit / Lebensmittel	NOR-TASE® Kapseln (Anzahl)	Beschwerden nach dem Essen	Zeit bis zum Auftreten der Beschwerden (Minuten)	Stuhlhäufigkeit	Stuhlbeschaffenheit
----------------------------------	----------------------------	----------------------------	--	-----------------	---------------------

- 1
Ja / Nein
- 2
Ja / Nein
- 3
Ja / Nein
- 4
Ja / Nein
- 5
Ja / Nein
- 6
Ja / Nein

Art der Beschwerden
Besonderheiten

schlecht verträgliche / blähende Lebensmittel
Flüssigkeit / Anzahl Tassen / Gläser (250 ml)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wohlbefinden heute



Hinweis

Weitere Informationen und Servicematerialien zu NORTASE® finden Sie unter www.nortase.de.



Weder die vorliegende Broschüre noch die Webseite können die individuelle ärztliche Diagnose und Therapie ersetzen. Wenn Sie Krankheitssymptome wahrnehmen, suchen Sie bitte einen Arzt/eine Ärztin auf. Sie werden die für Ihr Krankheitsbild passende Therapiealternative unter Berücksichtigung von Verlauf und Schweregrad der Erkrankung mit Ihnen besprechen.

Impressum

Herausgeber
Repha GmbH Biologische Arzneimittel
Alt-Godshorn 87
30855 Langenhagen
www.repha.de

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.nortase.de
oder kontaktieren Sie uns direkt unter info@repha.de

Text und Redaktion
CGC Cramer-Gesundheits-Consulting GmbH
www.cgc-pr.com

Bildnachweise:
S. 2: © claudia Otte - Fotolia.com, S. 26: © Daxiao Productions - Fotolia.com

Stand: 03/2025
© Copyright 2025

Ihre Erfahrung mit NORTASE® - Für Sie zum Aufbewahren

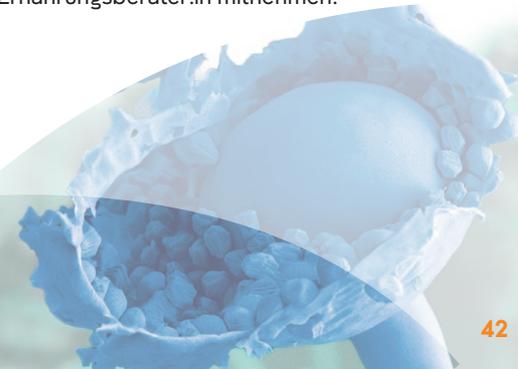
Ihre gesammelten Erfahrungen zur Dosierung von NORTASE® können Sie auf dieser Seite festhalten.

Meine persönliche NORTASE® Dosierung:

Hier können Sie eintragen, mit welcher Menge an NORTASE® Kapseln Sie die besten Erfahrungen gemacht haben bzw. Sie beschwerdefrei sind.

- ▶ Frühstück _____ Kapseln
- ▶ Mittagessen _____ Kapseln
- ▶ Abendessen _____ Kapseln
- ▶ Zwischenmahlzeiten _____ Kapseln

Das ausgefüllte Ernährungstagebuch können Sie bei Bedarf auch zum Gespräch mit Ihrem/Ihrer Arzt/Ärztin, Heilpraktiker:in, Apotheker:in oder Ernährungsberater:in mitnehmen.



Die alternative
Enzymbehandlung bei EPI

NORTASE®

- ✓ **wirksam**
 - bereits in geringer Dosierung
 - mit säurestabilen Rizoenzymen
- ✓ **für Vegetarier und Muslime geeignet**
 - gelatinefreie Kapsel auf pflanzlicher Basis
 - ohne tierische Wirkstoffe
- ✓ **einfach**
 - unkompliziert zu dosieren
 - kleine Kapsel, leicht zu schlucken



NORTASE®

Anwendungsgebiete:

Ersatz von Verdauungsenzymen bei Maldigestion (Verdauungsschwäche) infolge einer gestörten Funktion der Bauchspeicheldrüse. Enthält Lactose. Stand 03/22.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



Repha GmbH
Biologische Arzneimittel
Alt-Godshorn 87
30855 Langenhagen
www.repha.de
info@repha.de

Stempel

62.070090-0225