Voedingsadvies bij het gebruik van Pancreasenzymen

ijsselland ziekenhuis

Samen maken we het verschil.

ysl.nl 010 258 5000

Patiënteninformatie

Uw specialist heeft u geadviseerd om pancreasenzymen te gebruiken. In deze folder leest u meer over het gebruik van pancreasenzymen.

Aanmaak pancreasenzymen

Normaal produceert de alvleesklier (pancreas) ruim een liter pancreassappen met enzymen. Die mengen zich in de darmen met de voeding. Dit zorgt voor een goede spijsvertering. Zo wordt de voeding via de darmen goed in de rest van uw lichaam opgenomen.

Waarom pancreasenzympreparaten?

Als de alvleesklier minder functioneert (*dit noemen we pancreasinsufficiëntie)* scheidt de alvleesklier minder enzymen uit. Hierdoor kunnen voedingsstoffen niet goed worden verteerd.
Het gaat hierbij vooral om de vetten uit de voeding. Als deze niet goed worden verteerd, worden deze voedingsstoffen minder goed opgenomen vanuit de darmen. Deze voedingsstoffen komen dan in de ontlasting terecht. De ontlasting wordt dan plakkerig en ruikt sterk.

Door de verminderde opname van vet en andere voedingsstoffen kunnen ook klachten ontstaan zoals:

- diarree,
- gewichtsverlies,
- een verslechtering van de voedingstoestand en/of
- een tekort aan (de in vet-oplosbare) vitamine A, E, D en K.

Pancreasenzympreparaten zijn capsules met pancreasenzymen.

Hoeveel pancreasenzympreparaten heb ik nodig?

Om te bepalen hoeveel enzymen er nodig zijn, is het belangrijk om te weten **hoeveel vet** bij de maaltijden wordt gegeten.

Dit kan door:

- de hoeveelheden op te zoeken in een voedingsmiddelentabel,
- door te kijken op de verpakking of
- door het gebruik van een app, zoals de Eetmeter.

De enzymen werken vanaf een half uur tot een uur na inname. Ze blijven dan 1,5 tot 2 uur actief in de darm.

Soort preparaat, per capsule	**Eenheden lipase per capsule**	**Te gebruiken bij hoeveelheid vet in uw voeding**
Laag gedoseerde preparaten (LD)		
Creon	10.000	5 tot 10 gram vet
Panzytrat LD	10.000	5 tot 10 gram vet
Hoog gedoseerd enzympreparaten (HD)		
Creon Forte	25.000	12 tot 25 gram vet
Pancrease HL	25.000	12 tot 25 gram vet
Panzytrat	25.000	12 tot 25 gram vet
Creon Xtra Forte	40.000	20 tot 40 gram vet

Samen met de arts zal de diëtist u helpen om te bepalen hoeveel van de enzympreparaten u nodig heeft.

Hoe kunnen de tabletten worden ingenomen?

- Neem de capsules bij de hoofdmaaltijden, dranken en tussendoortjes die vetten bevatten. U kunt de hoeveelheid afstemmen aan de hand van de hoeveelheid vet van de voeding en het soort preparaat dat u gebruikt.
- Enzymen zijn niet nodig als u alleen kiest voor voeding zonder vet zoals koffie, thee, frisdrank, limonade, fruit, zuurtjes of een boterham/beschuit met zoet beleg zoals jam, appelstroop en vruchtenhagel.
- Neem de tabletten tijdens of direct na de maaltijd in. Indien de maaltijd langer duurt, kunt u de tabletten verspreiden tijdens de maaltijd.
- De enzymen werken vanaf een half uur tot een uur na inname en blijven dan 1,5 tot 2 uur actief in de darm.
- Slik de capsules heel door met water. Als dit niet lukt, kunt u de capsule open maken en vermengen met zure voeding, zoals sinaasappelsap, appelsap/moes of yoghurt.
  Het is belangrijk dat u hierbij niet kauwt en ervoor zorgt dat alle korrels zijn doorgeslikt.

Voorbeelden

Hieronder staat een lijst met eten en drinken en de hoeveelheid vet die het product per portie bevat. Hiermee kunt u berekenen hoeveel vet de maaltijd of tussendoortje bevat. Zo kunt u uitrekenen hoeveel capsules pancreasenzympreparaten u in moet nemen.

Broodmaaltijden

Broodsoorten	**Gram vet**
1 snee brood	1

1 luxe broodje	2
1 croissant	9
1 knäckebröd of beschuit	1
1 plak ontbijtkoek	0
Muesli met noten/chocolade (1 eetlepel)	2
Muesli naturel (1 eetlepel)	1
Broodbeleg	**Gram vet**
48+ kaas (20 gram)	6
30+ kaas (20 gram)	4
Magere vleeswaren *(ham, rollade, kipfilet, rookvlees, fricandeau, rosbief) (15 gram)*	1
Vette vleeswaren *(boterhamworst, palingworst, cervelaat, berliner) (15 gram)*	2
Chocoladepasta (15 gram)	6
Chocoladehagelslag (15 gram)	3
Vruchtenhagelslag, (appel)stroop, jam, honing (15 gram)	0
Smeerkaas 48+ (15 gram)	3
Smeerkaas 20+ (15 gram)	1
1 gebakken ei	9
1 gekookt ei	5
Brood smeersel	**Gram vet**
Besmeerd met halvarine (5 gram)	2
Dik besmeerd met halvarine (10 gram)	4
Besmeerd met margarine/roomboter (5 gram)	4
Dik besmeerd met margarine/ roomboter (10 gram)	8

Warme maaltijden

	Gram vet
Gekookte aardappelen/ rijst/pasta	0
Gebakken aardappelen (2 opscheplepels)	8

Groenten zonder saus	0
Groenten à la créme (50 gram)	2
½ avocado	18
Vette vis (zoals zalm, paling) (100 gram)	13
Witvis gestoofd (Schol, tilapia, kabeljauw) (100 gram)	4
Witvis gebakken (Schol, tilapia, Kabeljauw) (100 gram)	14
Mager vlees (100 gram) zoals : biefstuk, entrecote, kip zonder vel, hamlap,	6
Gemiddeld vet vlees (100 gram): rundergehakt, kip met vel, schouderkarbonade, hamburger	15
Vet vlees (100 gram) zoals: slavink, half om half gehakt, speklap	24
Lasagne (200 gram)	20
1 zakje / bakje friet (150 gram)	21
1 eetlepel frietsaus (20 gram)	6
1 eetlepel curry	0
1 eetlepel mayonaise (20 gram)	16
1 sauslepel gemiddeld vette jus	10
1 pannenkoek (100 gram)	5
1 pizza/of hartige taart (200-300 gram)	42

Nagerechten

	Gram vet
1 schaaltje vla (150 ml)	4
1 schaaltje magere yoghurt (150 ml)	0
1 schaaltje volle yoghurt (150 ml)	5
2 bolletjes roomijs (100 gram)	10
1 bolletjes yoghurtijs (100 gram)	5
Waterijs	0

Tussendoortjes

Zoete tussendoortjes	Gram vet
1 appelflap	26
1 biscuitje	1
Chocolade melk of puur (50 gram)	10
Drop	0
1 EverGreen / Sultana	1
1 gevulde koek/kokosmakroon	11
Popcorn (50 gram)	2
1 oliebol	5
1 stuk vruchtenvlaai	6
1 stuk fruit	0
1 Snicker (60 gram)	17
1 punt appeltaart (100 gram)	10
1 eierkoek	1
1 plak cake	7
1 stroopwafel	5

Hartige tussendoortjes	Gram vet
1 saucijzenbroodje	21
Chips (klein zakje, 30 gram)	9
1 worstenbroodje (75 gram)	16
Pinda’s (1 eetlepel)	10
Studentenhaver (1 eetlepel)	7
Japanse mix	0
1 blokje 48+ kaas (20 gram)	6
1 x brie of kruidenkaas op toastje (10gram)	4
1 x filet americain op toastje (10 gram)	1
Salade op toastje (15 gram)	2
1 plakje worst (15 gram)	4

Dranken

	Gram vet
Koffie, thee, water, bouillon	0
1 beker volle melk/zuivel (200 ml)	7
1 beker volle chocolademelk (200 ml)	6
Frisdranken en vruchtensappen	0
1 beker halfvolle melk/zuivel (200 ml)	3
1 beker karnemelk/drinkyoghurt (200 ml)	1

Medische drinkvoeding/sondevoeding

Bij gebruik van medische drinkvoeding of sondevoeding op advies van uw diëtist/ arts kunt u op de verpakking van de medische voeding lezen hoeveel vet dit bevat. De hoeveelheden vet in drink- en sondevoeding verschillen per soort.

Uw diëtist kan u over de hoeveelheid en verdeling van pancreasenzymen bij drink- of sondevoeding persoonlijk adviseren.

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**