

Dieetbehandeling bij gebruik van pancreasenzymenpreparaten

Dieetbehandeling voor:

Naam:
Geboortedatum:
Datum van afgifte:
Naam diëtist:

Uw arts heeft u pancreas(=alvleesklier) enzymen voorgeschreven, omdat uw alvleesklier niet optimaal functioneert, of omdat er onvoldoende enzymen voor de spijsvertering in de dunne darm beschikbaar komen. Deze pancreasenzymen zijn onmisbaar voor een goede spijsvertering. Ons voedsel bestaat uit verschillende voedingsstoffen zoals vetten, eiwitten en koolhydraten. Als u eet en drinkt, komt uw voedsel in uw maag en darmen. Daar worden de voedingsstoffen verteerd en opgenomen in uw lichaam. Vetten, eiwitten en koolhydraten kunnen niet meteen in uw lichaam opgenomen worden, omdat ze daarvoor te groot zijn. De alvleesklier (pancreas) maakt spijsverteringsenzymen (pancreasenzymen). Deze pancreasenzymen verkleinen de voedingsstoffen in de dunne darm tot stoffen die het lichaam kan opnemen en gebruiken.

Voor een goede vertering van (vooral vet, maar ook eiwitten uit) de voeding zijn voldoende pancreasenzymen nodig. Er zijn verschillende oorzaken waarom er te weinig pancreasenzymen zijn voor een goede vertering van uw voeding: cystische fibrose, bij een acute of chronische ontsteking aan de alvleesklier, na een operatie aan de maag of alvleesklier of door een afsluiting in de alvleesklier of galgang.

Wat zijn de gevolgen van te weinig pancreasenzymen?

Uw lichaam neemt de voedingsstoffen niet goed op. Dit geldt vooral voor vetten. Hierdoor ontstaan de volgende klachten:

- een vol en opgeblazen gevoel na de maaltijd
- overmatige gasvorming en buikkrampen
- afwijkende ontlasting: de ontlasting komt vaker, stinkt meer dan normaal, is vaak beige/grijs van kleur, vettig van samenstelling en blijft plakken aan het toilet

Door de verminderde opname van vet en andere voedingsstoffen ontstaat ook:

- gewichtsverlies
- een verslechtering van de voedingstoestand
- een tekort aan vitamine A, E, D en K. De darm neemt deze vitaminen niet goed op. De vitaminen gaan gedeeltelijk verloren via de vettige ontlasting

Wat is de behandeling van een tekort aan pancreasenzymen?

Het innemen van pancreasenzympreparaten zorgt voor voldoende enzymen in de dunne darm. Dit verbetert de vertering en opname van voedingsstoffen. Een volledige normale vertering zal nooit bereikt worden.

Hoe zien pancreasenzympreparaten eruit?

Pancreasenzympreparaten zijn capsules met daarin gedroogde korrels. Deze korrels bevatten de enzymen lipase, protease en amylase. Iedere korrel bevat een bescherm laagje (coating) om de enzymen tegen maagzuur te beschermen. In de dunne darm gaan de korrels uiteindelijk open en kunnen de verteringsenzymen hun werk doen.

Lipase zorgt voor de vertering van vetten.
 Protease zorgt voor de vertering van eiwitten.
 Amylase zorgt voor de vertering van amylase.

Hoe en wanneer neemt u de capsule in?

U neemt de capsule(s) in tijdens een vet bevattende maaltijd en slikt ze door zonder erop te kauwen. Drink hierbij voldoende, bijvoorbeeld een glas water of vruchtensap. Wanneer de maaltijd langer duurt (bijvoorbeeld wanneer u uit eten gaat) of wanneer er meerdere capsules ingenomen moeten worden, verdeel dan de capsules over de maaltijd; bij aanvang, halverwege en vlak na de maaltijd.

De enzymen beginnen een half uur tot een uur nadat u ze heeft ingenomen te werken. Ze blijven dan anderhalf tot twee uur actief in uw darm.

Als u vergeten bent een capsule in te nemen, dan kunt u ze alsnog innemen tot maximaal een half uur na de maaltijd. Neemt u de capsule niet later in, want dan hebben de enzymen onvoldoende tijd om zich met het voedsel te mengen.

Maak bij voorkeur de capsules niet open, tenzij de diëtist anders geadviseerd heeft. Of wanneer u niet goed kunt slikken. Neem de korrels los in, u mag ze niet fijnmaken of erop kauwen. De korreltjes mag u met een zuur voedingsmiddel innemen, bijvoorbeeld met yoghurt, appelmoes of vruchtensap.

Hoeveel pancreasenzympreparaten heeft u nodig?

De hoeveelheid enzymen die u nodig heeft per maaltijd of tussendoortje is vooral afhankelijk van:

- de hoeveelheid vet (en of eiwitten) die in de maaltijd zitten
- de hoeveelheid pancreasenzymen die uw lichaam zelf nog aanmaakt

Het advies is om per 1 gram vet 2000 eenheden lipase te gebruiken. Per persoon kan dit afwijken. De diëtist bepaalt de hoeveelheid enzymen die u nodig heeft. Voor elke (tussen)maaltijd met >5g vet wordt geadviseerd enzymen te gebruiken.

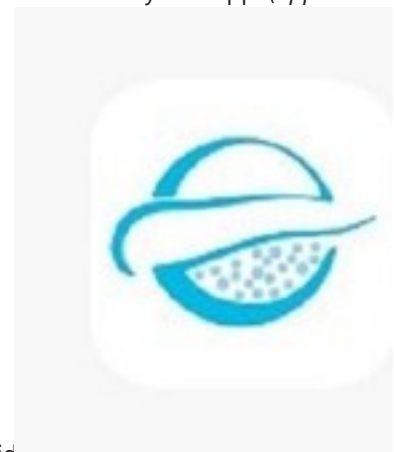
U heeft ook pancreasenzymen nodig bij tussendoortjes waar vet (of veel eiwitten) in zitten, zoals volle (chocolade)melk, (drink)yoghurt, vla, ijs, (gevulde)koek, chips, nootjes en chocolade.

U hoeft geen pancreasenzymen te slikken bij voedingsmiddelen die weinig vet (en/of eiwit) bevatten, zoals fruit en vruchtensap, frisdrank, thee, koffie zonder melk, bouillon en snoepjes zoals lolly's, pepermunt, zuurtjes, winegums en drop.

Het aantal benodigde pancreasenzymen per maaltijd kunt u ook zelf bepalen door te berekenen hoeveel vet er in uw voeding zit. De hoeveelheid vet in een maaltijd berekent u met behulp van de Vetlijst of een andere voedingsmiddelentabel, bijvoorbeeld de Eettabel (Voedingscentrum) of via de alvleesklierenzymen app. *(app is momenteel niet beschikbaar voor apple toestellen!)*

Hoe werkt de app:

- Download de gratis (alvleesklierenzymen) app via de Play Store.
(**Alleen** voor Android toestellen)
- Vul uw profiel in.
- Voer in wat u gaat eten. De app berekent hoeveel capsules u moet nemen.
Houdt hierbij rekening met het advies van uw diëtist.



Welke soorten enzympreparaten zijn er?

Er zijn verschillende pancreasenzympreparaten, die een verschillende hoeveelheid pancreasenzymen bevatten. De hoeveelheid van de enzymen wordt uitgedrukt in 'eenheden' lipase.

Soort preparaat, per capsule	Eenheden lipasen, per capsule (IE)	Te gebruiken bij hoeveelheid vet in uw voeding (g)
<i>Laag gedoseerde preparaten (LD)</i>		
Creon 10000	10.000	5
Creon granulaat	5.000	2,5
<i>Hoog gedoseerde enzympreparaten (HD)</i>		
Creon 25000	25.000	12,5
Pancrease HL	25.000	12,5
Pantriozyme 25000	25.000	12,5
Creon 35000	35.000	17,5

Hoeveel capsules mag u per dag gebruiken?

U mag maximaal 400.000 eenheden lipase per dag gebruiken.

Gebruikt u Creon 10.000 dan zijn dat 40 capsules.

Gebruikt u Creon 25.000, Pancrease HL of Pantriozyme 25.000 dan zijn dat 16 capsules.

Gebruikt u Creon 35.000 dan mag u 11-12 capsules per dag gebruiken.

Bijwerkingen

Pancreasenzymen geven over het algemeen weinig bijwerkingen. Raadpleeg de bijsluiter voor meer informatie.

Tot slot

Neem voor meer informatie contact op met de afdeling Diëtetiek via het secretariaat Paramedische Zorg, telefoonnummer: (013) 221 00 50 of stuur een bericht via MijnETZ

Persoonlijke dieetbehandeling

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00

Secretariaat Paramedische Zorg: (013) 221 00 50