



HET GEBRUIK VAN PANCREASENZYMEN

De voedingsstoffen in ons eten, zoals vetten, eiwitten en koolhydraten zijn te groot om direct op te nemen in ons lichaam. De alvleesklier (pancreas) speelt een belangrijke rol bij de vertering van ons voedsel. De alvleesklier maakt enzymen (spijsverteringsenzymen of pancreasenzymen). Deze enzymen verkleinen de voedingsstoffen in de dunne darm tot stoffen die het lichaam kan opnemen en gebruiken.

U heeft genoeg enzymen nodig om vetten goed te kunnen verteren. Vooral het verteren van vet vraagt om genoeg enzymen. Na een operatie aan de alvleesklier of bij een ontsteking hiervan, zijn er meestal te weinig pancreasenzymen voor een goede vertering.

De gevolgen van te weinig pancreasenzymen

Als er te weinig enzymen in uw dunne darm zijn, kan uw lichaam de voedingsstoffen, vooral de vetten, niet goed opnemen.

Dit kan de volgende klachten geven:

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

Omdat uw lichaam minder en andere voedingsstoffen opneemt, kunt u ook last krijgen van:

- gewichtsverlies;
- een slechtere conditie van uw lichaam, doordat u te weinig voedingsstoffen binnenkrijgt;
- tekorten aan (de in vet-oplosbare) vitamine A, E, D en K. De darm neemt deze vitaminen niet goed op. U poept een deel van deze vitaminen weer uit.

De behandeling van een tekort aan pancreasenzymen

Omdat u een tekort aan enzymen in uw dunne darm heeft, moet u pancreasenzympreparaten slikken. Dit zijn capsules met daarin gedroogde korrels. In deze korrels zitten enzymen. Elke korrel bevat een laagje (coating). Dit laagje beschermt de enzymen tegen maagzuur. In de dunne darm gaan de capsules uiteindelijk open en kunnen de enzymen hun werk doen.

Het slikken van de capsules zorgt ervoor dat er weer voldoende enzymen in uw darm komen. Dit verbetert de vertering en opname van voedingsstoffen. Uw spijsvertering zal nooit helemaal normaal worden.

De pancreasenzympreparaten bevatten de enzymen: lipase, protease en amylase.

- Lipase zorgt voor de vertering van vetten.
- Protease zorgt voor de vertering van eiwitten.
- Amylase zorgt voor de vertering van koolhydraten.

Dosering pancreasenzympreparaten

De hoeveelheid enzymen die u nodig heeft per maaltijd of tussendoortje hangt af van:

- de hoeveelheid vet die in de maaltijd zit;
- de hoeveelheid pancreasenzymen die uw lichaam zelf nog aanmaakt.

U kunt het best met de arts of diëtist afstemmen hoeveel pancreasenzymen u per dag nodig heeft.

De meeste patiënten starten de behandeling met deze dosering: 1-1-2. Dit betekent dat u 1 capsule inneemt bij het ontbijt en de lunch en 2 capsules bij het avondeten. Als uw klachten te weinig afnemen, kan u in overleg met uw arts of diëtist uw dosering per maaltijd aanpassen.

Innemen van de capsules

Er zijn een aantal tips die u kunt gebruiken bij het innemen van de capsules:

- Neem de capsules in bij grote maaltijden, maar ook bij tussendoortjes die vet bevatten. Bijvoorbeeld; (chocolade)melk, (drink)yoghurt, vla, koek, chips en chocolade. Enzymen zijn niet nodig bij bijvoorbeeld koffie, thee, frisdrank, limonade, fruit, drop, kauwgom en zuurtjes.
- Neem de capsules tijdens de maaltijd in. Wanneer de maaltijd langer duurt, bijvoorbeeld bij uiteten gaan, verdeel dan de capsules over de maaltijd. Bijvoorbeeld bij binnenkomst, halverwege en na de maaltijd.
- De enzymen werken vanaf een half uur tot 1 uur na inname en blijven dan 1,5 tot 2 uur actief in de darm.
- Als u een capsule bent vergeten in te nemen, doe dit dan tot een half uur na de maaltijd. Neem ze niet later in, want dan hebben de enzymen onvoldoende tijd om zich met het voedsel te mengen.
- Probeer de capsules helemaal door te slikken. Lukt dat niet? Dan mag u de capsules openmaken. Neem de korrels in met bijvoorbeeld appelmoes, yoghurt, appelsap of sinaasappelsap. **Kauw niet op de korrels** en laat ze niet in uw mond achter, want dat kan pijn doen aan uw mond. Het kan namelijk uw mondslijmvlies aantasten.

Voedingsmiddelen waar u geen enzymen bij nodig heeft

Bij voedingsmiddelen waar geen vet (en/of eiwit) in zitten, is het niet nodig enzymen in te nemen. Voorbeelden hiervan zijn:

- fruit en vruchtensap;
- frisdrank, (vruchten-)limonades;
- thee, koffie zonder melk;
- bouillon;
- harde snoepsoorten, zoals lolly's, pepermunt, zuurtjes;
- kauwgom, winegums, drop.

Tabel met vetgehaltes van voedingsmiddelen

In onderstaande tabel ziet u hoeveel vet er in bepaalde voedingsmiddelen zit. Zo kunt u controleren of er vet zit in de producten die u eet of drinkt.

Voedingsmiddel	Eenheid/Gewicht	Vet (gram)
Brood		
Brood, volkoren, bruin of wit	1 snee, 35 g	1
Broodje, wit, tarwe	1 stuks, 50 g	2
Ontbijtkoek	1 plak, 25 g	0
Knäckebröd / volkorenbeschuit	1 stuks, 10 g	1
Muesli, naturel of met vruchten	1 eetlepel, 10 g	1
Muesli, met noten of chocolade	1 eetlepel, 10 g	2
Besmeerd met		
Halvarine	5 g	2
Margarine, roomboter	5 g	4
Belegsoorten		
Kaas volvet, 48+	Voor 1 snee 20 g	6
Vleeswaren, vet (worstsoorten)	Voor 1 snee 15 g	4
Vleeswaren, mager* * Ham, rollade, kipfilet, rookvlees, fricandeau, rosbief.	Voor 1 snee 15 g	1
Pindakaas	Voor 1 snee 15 g	9
Hazelnootpasta	Voor 1 snee 15 g	5
Chocoladehagelslag, puur, melk wit	Voor 1 snee 15 g	2
Chocopasta, puur, melk, wit	Voor 1 snee 15 g	6
Jam, vruchtenhagel, stroop, honing	Voor 1 snee 15 g	0
Ei, gekookt	1 stuks	4
Ei, gebakken	1 stuks	9
Melk		
Melk, vol	1 beker, 250 ml	9
Melk, halfvol	1 beker, 250 ml	4

Karnemelk	1 beker, 250 ml	1
Chocolademelk, vol	1 beker, 250 ml	8
Chocoladmilk, mager	1 beker, 200 – 250 ml	1
Optimel drink	1 beker, 200 – 250 ml	0
Vifit drink	1 beker, 200 – 250 ml	2
Yoghurt, vol	1 Schaaltje, 150 ml	4
Yoghurt, mager	1 Schaaltje, 150 ml	0
Vla, vol	1 schaal, 150 ml	4
Roomijs	2 bolletjes, 100 g	14
Fruit , gemiddeld	1 portie	0
Avocado	Halve, 90 g	18
Vlees, bereid		
Biefstuk, runderlap	1 portie, 100 g	3
Kipfilet	1 portie, 100 g	4
Hamlap	1 portie, 100 g	5
Blinde vink, ribkarbonade, sukadelp	1 portie 75 g	5
Entrecote, kip zonder vel	1 portie 100 g	8
Hamburger	1 stuks, 70 g	13
Slavink	1 stuks, 80 g	15
Gehaktbal	1 stuks 80 g	18
Spek, mager	1 portie, 75 g	26
Spek, vet	1 portie, 75 g	34
Rookworst	1 stuk, 100 g	30
Vis		
Witte vis, mager, gestoofd	1 portie, 100 g	1
Tilapia, gestoofd	1 portie, 100 g	3
Schol, kabeljauw, tilapia, gebakken	1 portie, 100 g	11
Kibbeling	1 portie, 145 g	18
Makreel, gerookt/gestoomd	Voor 1 snee, 40 g	11
Paling, gerookt op toastje	10 g	2
Paling, gestoofd	1 portie, 120 g	15
Vissticks	4 stuks, 100 g	13
Zalm, gegrild	1 portie, 100 g	14
Saus		
Jus, gemiddeld vet	1 sauslepel, 25 g	12

Mayonaise,	1 eetlepel, 20 g	15
Aardappelen, rijst, pasta		
Aardappelen, rijst witte pasta	1 opscheplepel, 50 g	0
Aardappelen, gebakken	1 opscheplepel, 50 g	2
Frites	1 zakje/bakje, 50 g	22
Nasi, bami	1 opscheplepel, 50 g	2
Lasagne (met vlees en saus)	200 g	15
Pizza (met o.a. kaas)	350 g	43
Groenten		
Groenten zonder saus	1 opscheplepel, 50 g	0
Groenten, a la crème	1 opscheplepel, 50 g	2
Drinkvoeding Er zijn verschillende merken, soorten en inhoudsmaten verkrijgbaar. Bekijk voor de hoeveelheid vet de verpakking van het product of vraag het aan uw diëtist.		

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt u op werkdagen contact opnemen met de medewerkers van de afdeling Diëtetiek.

- Franciscus Gasthuis, Rotterdam
Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag 010 – 461 6547 (telefonisch spreekuur: 09.00 – 10.00 uur en 13.30 – 14.00 uur) of dietetiekgasthuis@franciscus.nl
- Franciscus Vlietland, Schiedam
Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag 010 - 893 1710 (telefonisch spreekuur: 9.00 – 10.00 uur en 13.00 – 13.30 uur) of dietetiek.vlz@franciscus.nl

U heeft gesproken met diëtist:
