

# Voedingsadviezen bij alvleesklierontsteking

## Pancreatitis

U heeft van uw arts gehoord dat u alvleesklierontsteking heeft. Dit noemen we ook wel pancreatitis. In de folder leest u voedingsadviezen bij pancreatitis.

### Wat doet de alvleesklier?

De alvleesklier noemen we ook wel de pancreas. Het is een orgaan dat zorgt voor de productie van spijsverteringsenzymen. Dit zijn stoffen in het lichaam die helpen om voedsel te verteren. Ook maakt de alvleesklier hormonen aan die helpen bij het regelen van de bloedsuiker waarden.

### Wat is pancreatitis?

Pancreatitis is een ontsteking van de alvleesklier. Pancreatitis wordt meestal veroorzaakt door:

- een verstopping van de afvoergang van de alvleesklier naar de darmen, ontstaan door galstenen
- alcoholgebruik

Daarnaast kunnen er andere oorzaken zijn voor het ontstaan van een pancreatitis.

Een pancreatitis kan acuut of chronisch zijn.

### Wat is acute pancreatitis?

Acute pancreatitis is een tijdelijke ontsteking van de alvleesklier. Bij de meeste mensen neemt de ontsteking binnen enkele dagen tot weken af. De alvleesklier kan dan volledig genezen. Bij sommige mensen is er sprake van blijvende schade. Dan ontstaat er chronische pancreatitis.

### Wat zijn veelvoorkomende klachten bij acute pancreatitis?

De alvleesklier speelt een belangrijke rol bij het verteren van voedsel. Het kan zijn dat uw klachten toenemen na een maaltijd. Dat kunnen klachten zijn als:

- (buik)pijn
- misselijkheid
- braken
- vertraagde maagontleding. Hierbij blijft voedsel langer in de maag dan normaal. De maag wordt niet goed gelegeerd. Dit komt door de ontsteking of door druk van buitenaf

### Wat is chronische pancreatitis?

Een chronische pancreatitis is een langdurige of steeds terugkerende ontsteking aan de alvleesklier.

## **Wat zijn veelvoorkomende klachten bij chronische pancreatitis?**

U kunt klachten hebben als:

- buikpijn
- vette ontlasting
- onbedoeld gewichtsverlies
- geelzucht, hierbij ziet uw huid en/of oogwit geel

## **Voedingsadviezen bij pancreatitis**

Tijdens ziekte heeft uw lichaam extra energie en eiwitten nodig. Het is belangrijk dat u tijdens ziekte niet afvalt. Als u te kort eet, haalt u lichaam voornamelijk energie uit spieren. Daardoor heeft u een groter risico op spierzwakte en achteruitgang van uw conditie. Kies bij voorkeur producten die veel eiwitten en energie bevatten. Denk aan:

- melkproducten
- kaas
- vlees en vleeswaren
- vis
- ei
- noten
- peulvruchten, onder andere hummus

Verder kunnen de volgende adviezen helpen bij een volwaardige voedingssname:

- verdeel het eten over de dag. Bijvoorbeeld 6 keer per dag kleine maaltijden. Dat gaat vaak makkelijker dan 3 grote maaltijden
- kies voor vloeibare producten. Vloeibare voeding kost het lichaam minder moeite om te verteren. Het eten van vloeibare voeding kan zorgen voor minder klachten. Denk bijvoorbeeld aan producten zoals; yoghurt, kwark, vla, melk, karnemelk, chocomel, smoothies, soep en pap
- wanneer er sprake is van galstenen, wordt vaak onterecht gedacht dat u vette voedingsmiddelen niet moet innemen. Uit onderzoek blijkt dat het minderen van vette voedingsmiddelen (vetbeperking) niet zinvol is. Een vetbeperking kan als negatief gevolg bijdragen aan onbedoeld gewichtsverlies

## **Geen alcohol**

Wij adviseren u om geen alcohol te drinken.

## **Medische drinkvoeding**

Lukt het niet om voldoende te eten? Dan kan de diëtist medische drinkvoeding voorschrijven. Medische drinkvoeding staat gelijk aan een kleine maaltijd. Het bevat een ruime hoeveelheid calorieën, eiwitten en vitamines. De drinkvoeding is verkrijgbaar op melk-, sap en yoghurtbasis. U kunt het eventueel aanlengen met bijvoorbeeld water, karnemelk of melk.

De diëtist kan adviseren om de drinkvoeding als tussendoortje te gebruiken. Zo voorkomt u dat u bij de hoofdmaaltijden te vol zit. Wanneer het eten en drinken helemaal niet meer lukt, kan sondevoeding nodig zijn. U krijgt dan voeding via een voedingssonde (slangetje) in de neus naar de maag.

### **Diabetes mellitus**

Het is mogelijk dat u bij een chronische pancreatitis diabetes ontwikkelt. De alvleesklier is een orgaan dat insuline produceert. Dat zijn hormonen die de bloedsuiker waarden regelen. Wanneer uw alvleesklier geen of nauwelijks insuline en glucagon meer aanmaakt, is er sprake van diabetes mellitus. Wanneer u de diagnose diabetes krijgt is het mogelijk dat u insuline moet gaan gebruiken. Zo kunt u de bloedsuiker waarden zelf regelen.

### **Alvleesklierenzymen**

De alvleesklier is een orgaan dat verteringsenzymen afgeeft in het eerste deel van de dunne darm. De enzymen zorgen ervoor dat:

- uw voedsel wordt verteerd en
- uw voedsel kan worden opgenomen in de rest van uw dunne darm

Bij een beschadigde alvleesklier worden er geen of minder verteringsenzymen aangemaakt. Het kan dan van belang zijn dat u deze verteringsenzymen zelf moet gaan innemen bij een maaltijd. De enzymen komen in de vorm van een capsule (pil). Het is belangrijk dat u deze capsule inneemt tijdens de maaltijd. Dan gaan de enzymen gelijktijdig met de voeding het maag-darmkanaal in en kunnen zij goed hun werk doen. Ook is het belangrijk dat u niet op de capsule kauwt. Gebruik van de enzymen gaat altijd in overleg met uw arts en diëtist.

### **Uw vragen**

Met vragen en/of voor het maken van een afspraak kunt u telefonisch contact opnemen met de afdeling diëtetiek. Dat kan op werkdagen tussen 9:00 en 12:00 uur:

- locatie Alkmaar: telefoonnummer 072 - 548 3552, e-mail [dietetiek-alkmaar@nwz.nl](mailto:dietetiek-alkmaar@nwz.nl)
- locatie Den Helder: telefoonnummer 0223 - 69 6329, e-mail [dietetiek-denhelder@nwz.nl](mailto:dietetiek-denhelder@nwz.nl)