

Het gebruik van pancreasenzymen

Paramedische zorg / Diëtetiek

Inleiding

Ons lichaam heeft voedsel nodig om goed te kunnen functioneren. Maar voeding is veel meer dan de optelsom van stoffen die we nodig hebben. Voeding is vooral ook genieten van eten: van de smaak, de geur en natuurlijk het met elkaar eten en drinken. Soms kan voeding echter lichamelijke klachten beïnvloeden en is het noodzakelijk om de voeding aan te passen. In deze brochure staan de adviezen voor het gebruik van pancreasenzymen. Ga voor een persoonlijk voedingsadvies naar een diëtist.

Om voedingsstoffen in ons voedsel te kunnen opnemen in ons lichaam, moeten deze worden verteerd. De alvleesklier (de pancreas) speelt een belangrijke rol bij de vertering van voedsel. De alvleesklier maakt enzymen die nodig zijn voor de vertering van de voedingsstoffen in het voedsel. Zodra er voedsel in de darm komt, geeft de alvleesklier deze enzymen af aan de darm. Deze pancreasenzymen zetten in de darm koolhydraten, eiwitten en vetten om in stoffen die het lichaam kan opnemen en gebruiken.

Voor een goede vertering van voeding zijn voldoende pancreasenzymen nodig. Na een operatie aan de alvleesklier of bij een ontsteking van de alvleesklier zijn er soms te weinig pancreasenzymen voor een goede vertering.

Wat zijn de gevolgen van te weinig pancreasenzymen?

Als er onvoldoende pancreasenzymen in uw dunne darm zijn, kan uw lichaam koolhydraten, eiwitten en vetten niet goed verteren en opnemen. Dit kan de volgende klachten geven:

- afwijkende ontlasting:
 - de ontlasting komt vaker;
 - stinkt meer dan normaal;
 - is vettig van samenstelling en blijft plakken aan het toilet
- Gewichtsverlies;
- Een langdurig, vol en opgeblazen gevoel na maaltijd;
- Teveel gasvorming en buikkrampen;
- Verslechtering van de voedingstoestand;
- Een tekort aan de in vet oplosbare vitamines A, D, E en K.
Deze vitamines gaan gedeeltelijk verloren via de vettige ontlasting;

Wanneer u pancreasenzymenpreparaten gaat gebruiken, komen er weer voldoende enzymen in uw darm. Hierdoor verbetert de vertering en opname van voedingsstoffen.

Wat zijn pancreasenzympreparaten?

Pancreasenzympreparaten zijn capsules met daarin gedroogde korrels. In deze korrels zitten de werkzame 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.

Iedere korrel bevat een beschermlaagje om de enzymen tegen maagzuur te beschermen. In de dunne darm gaan korrels uiteindelijk open en kunnen de verteringsenzymen hun werk doen.

Welke soorten pancreasenzympreparaten zijn er?

Er zijn verschillende pancreasenzympreparaten, die een verschillende hoeveelheid pancreasenzymen bevatten. De hoeveelheid van de enzymen worden uitgedrukt in eenheden lipase. Zie onderstaande tabel.

Soort preparaat per capsule	Eenheden lipase per capsule
Laag gedoseerde preparaten (LD)	
Creon (150 mg)	10.000
Panzytrat (LD)	10.000
Hoog gedoseerde preparaten (HD)	
Creon forte (300 mg)	25.000
Pancreas HL	25.000
Pancreatine	25.000
Panzytrat	25.000
Creon extra forte (400 mg)	40.000

Innemen van pancreasenzympreparaten

Hoe kunt u de pancreasenzympreparaten het beste innemen:

- u neemt de capsules tijdens de maaltijd in. Tijdens de hoofdmaaltijden, maar ook bij tussendoortjes waar vet in zit, zoals (chocolade)melk, (drink)yoghurt, vla, (gevulde) koek, chips en chocolade;
- enzymen zijn niet nodig bij tussendoortjes waar weinig of geen vet in zit, zoals koffie, thee, water, frisdrank, limonade, fruit, drop, kauwgom en zuurtjes;
- enzymen beginnen een half uur tot een uur nadat u ze heeft ingenomen te werken. Deze blijven dan anderhalf tot twee uur actief in uw darm;
- bent u vergeten 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 de capsules bij voorkeur niet open. Lukt het u niet om de capsules in één keer door te slikken, dan mag u de capsules openen. Neem de korrels los in, met een zuur voedingsmiddel, bijvoorbeeld appelmoes, yoghurt, sinaasappelsap of appelsap. Zorg dat er geen korrels in uw mond achter blijven. Deze kunnen het slijmvlies in uw mond aantasten. U mag de korrels niet fijn kauwen.

Dosering

Bij iedere maaltijd (broodmaaltijden en de warme maaltijd) neemt u 50.000 Eenheden. Dit is bijvoorbeeld van de Creon forte 2 capsules. De Creon forte (25.000 EH) wordt doorgaans voorgeschreven.

Bij een tussendoortje dat vet bevat zoals een cracker met kaas, handje noten, schaalpje volle vla of volle vruchtenyoghurt, of een flesje drinkvoeding neemt u 25.000 Eenheden. Dit is bijvoorbeeld van de Creon forte 1 capsule.

Dit is de dosering waarmee wordt gestart (2-1-2 schema), soms is het nodig de dosering bij te stellen. Het is daarom belangrijk dat u uw klachten, ontlastings patroon en gewicht in de gaten houdt en veranderingen hierin communiceert.

Aanvullende informatie

Meer informatie kunt u vinden:

- meer informatie over de aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen vindt u op de site van het voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl



Belangrijke contactgegevens

Paramedische Zorg, Diëtetiek, telefoon (053) 4 87 29 20.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de diëtist dan om nadere uitleg.

- Deze brochure is verstrekt aan: _____
- Datum: _____
- Naam diëtist: _____

Ruimte voor aantekeningen
