

Voedingsadvies bij alvleesklierontsteking (pancreatitis)

Een pancreatitis is een ontsteking van de alvleesklier. De alvleesklier wordt in medische taal pancreas genoemd. Eén van de taken van de alvleesklier is het aanmaken van spijsverteringsenzymen. Deze enzymen zorgen ervoor dat het voedsel in kleine stukjes verdeeld wordt. Deze kleine stukjes voedsel kunnen beter worden opgenomen in de darm.

Tijdens de eerste dagen dat u weer mag eten, is de vetafbraak door de pancreasenzymen nog niet optimaal. Daarom start u met een voeding die weinig vetten bevat.

Tips voor een voeding met weinig vetten

- Halfvolle en magere melkproducten (halfvolle melk, karnemelk, magere yoghurt)
- Magere vleessoorten (bief lap, biefstuk, rosbief, runderpoulet, runderrollade, magere runderriblap, rundervink, varkensfiletlap, varkenshaas, varkensfricandeau, hamlap, magere varkenslap, ongepaneerde schnitzel, kipfilet, kalkoenfilet, kip zonder vel).
- Magere vissoorten (geen zalm, haring, makreel, gepaneerde of gefrituurde vis).
- Magere vleeswaren (gekookte ham, kalkoenham, rookvlees, filet americain, rosbief, fricandeau, kipfilet, kiprollade, casselerib).
- Gebruik geen vette sauzen zoals roomsaus, satésaus, slasaus, mayonaise, fritessaus. Rode sauzen leveren geen vet.
- 30+/40+ kaas, magere smeerkaas, zuivelspread light.
- Gebruik geen chocoladepasta, chocoladehagelslag of pindakaas op brood.
- Halvarine in plaats van margarine of roomboter op brood.
- Vloeibaar bak en braadvet of olie voor de bereiding van de warme maaltijd. Gebruik hiervan 1 eetlepel per persoon voor de gehele maaltijd.
- Gebruik geen chocolade, chips, nootjes, pinda's, snacks, gefrituurde producten.

Gebruik frequente kleine maaltijden, bij voorkeur 3 kleine hoofdmaaltijden en 3 kleine tussendoortjes.

Verder uitbreiden

Indien dit geen klachten geeft kunt u vervolgens de voeding verder uitbreiden naar een normale, gezonde voeding. Belangrijk is dat u bij verergering van de klachten de verpleegkundige of arts hierover informeert. De arts beoordeelt dan of u de voeding wel of niet verder mag uitbreiden.

Alcohol

We raden u aan geen alcoholische dranken te nemen indien de oorzaak van de pancreatitis is gelegen in het alcoholgebruik. Was alcoholgebruik niet de oorzaak, dan is een matig gebruik van alcohol toegestaan. Matig gebruik is 1-2 consumpties, bij voorkeur niet dagelijks.

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

**Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN**

**Postbus 707
5400 AS UDEN**

**T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl**



Ga naar

www.zorgkaartnederland.nl

Code: Datum gewijzigd: vrijdag 29 maart 2019