

## **Voedingsadviezen bij het gebruik van pancreasenzymen**

Uw arts heeft u pancreas-(=alvleesklier)enzymen voorgeschreven. Deze zijn onmisbaar voor een goede spijsvertering. Ze helpen u bij het opnemen van de energie en bouwstoffen uit uw voeding. Normaal gesproken produceert uw alvleesklier dagelijks 1,2 liter alvleeskliersap dat naar de 12-vingerige darm wordt gevoerd. Hier mengt het voedsel zich met het alvleeskliersap en dus ook met de enzymen. Pas nadat de pancreasenzymen hebben ingewerkt op het voedsel, kunnen voedingsstoffen via de wand van de dunne darm in ons lichaam worden opgenomen.

Wanneer uw alvleesklier te weinig enzymen afgeeft, kunnen belangrijke voedingsstoffen niet door het lichaam worden opgenomen. Vooral de vetten blijven onverteerd en die verliest u dan onverwerkt met de ontlasting. U kunt dan vermageren terwijl u wel genoeg eet. Ook kunt u vette en plakkerige ontlasting krijgen die sterk ruikt. Of u krijgt last van een bolle, opgeblazen buik, buikkrampen, u laat meer windjes dan normaal of u wordt moe.

Pancreasenzympreparaten zijn capsules met daarin gedroogde korrels. In de korrels zitten de enzymen lipase, protease en amylase. Iedere korrel bevat een beschermlaagje om de enzymen tegen maagzuur te beschermen. In de dunne darm gaan de korrels uit de capsules open en kunnen de verteringsenzymen hun werk doen.

### ***Hoeveel pancreasenzympreparaten zijn er nodig?***

Hoeveel enzymen u nodig heeft per maaltijd of tussendoortje hangt vooral af van de hoeveelheid vet die hierin zit. Met behulp van een voedingswaardetabel kan berekend worden hoeveel vet een maaltijd of voedingsmiddel bevat. Vetten zijn een zeer belangrijk onderdeel van een gezonde voeding en een belangrijke energiebron en ze zorgen voor de opname van vetoplosbare vitamines.

De benodigde hoeveelheid enzymen wordt per persoon afgestemd door de diëtist of de arts.

1 capsule Creon Forte®, 1 capsule Pancrease HL® of 1 capsule Panzytrat HD® bevat 25.000 eenheden lipase en verteerd per capsule 12 tot 25 gram vet in de voeding. De gebruikelijke dosis voor een maaltijd ligt tussen de 25.000 en 80.000 lipase eenheden en voor een snack de helft van de dosis die moet worden ingenomen voor een maaltijd.

### ***Hoe kunnen de pancreasenzympreparaten het beste ingenomen worden?***

- Neem de capsules in bij de hoofdmaaltijden, maar ook bij de tussendoortjes, die vet of eiwit bevatten. Bijvoorbeeld chocolademelk, (drink)yoghurt, vla, koek, chips en chocolade. Enzymen zijn niet nodig bij bijvoorbeeld koffie, thee, frisdrank, limonade, fruit, drop, kauwgom en zuurtje. Neem de capsules tijdens of direct voor de maaltijd in. Wanneer de maaltijd langer duurt, bijvoorbeeld bij uit eten gaan, verdeel dan de capsules over de maaltijd, bij aanvang, halverwege en na de maaltijd.
- De capsules heel doorslikken (dus niet kauwen) met voldoende water.
- Als het niet lukt de capsules in een keer door te slikken, 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 de mond achterblijven, deze kunnen het slijmvlies in de mond aantasten. De korrels niet fijnkauwen
- Hieronder staan voorbeelden van het berekenen van de hoeveelheid vet in verschillende maaltijden en de hoeveelheid enzymsuppletie die daarbij nodig is. Dit is een voorbeeld.

## Ontbijt

	<b>Gram vet</b>
2 sneetjes brood	2
besmeerd met margarine	8
belegd met 1x kaas, 48+	6
belegd met 1x jam of stroop	0
1 beker volle melk	7
Totaal:	23
Benodigde enzymen	1-2 capsules Creon Forte®/Pancrease HL®/Panzytrat HD®

## Tussendoortjes

	<b>Gram vet</b>
1 flesje energierijke drinkvoeding (melkbasis)	12
1 stroopwafel	6
Totaal:	18
Benodigde enzymen	1-2 capsules Creon Forte®/Pancrease HL®/Panzytrat HD®

## Warme maaltijd

	<b>Gram vet</b>
100 g karbonade	11
1 lepel jus	6
200 g groente	0
200 g gebakken aardappelen	8
1 eetlepel mayonaise	12
200 ml vanillevla	6
Totaal:	43
Benodigde enzymen	2-4 capsules Creon Forte®/Pancrease HL®/Panzytrat HD®

Om in te schatten hoeveel vet uw voeding bevat, kunt u gebruik maken van het etiket, de eettabel (tabel van het Voedingscentrum met veel gebruikte producten) of de Eetmeter-app van het Voedingscentrum. Uw diëtist kan u hier ook bij helpen.

Hieronder staat een lijst met verschillende voedingsmiddelen ondergebracht in de categorieën: broodmaaltijden, warme maaltijden, nagerechten, tussendoortjes en dranken. Achter ieder voedingsmiddel staat het aantal grammen vet wat dit product bevat.

Op de website van het Voedingscentrum is het vetgehalte van nog veel meer voedingsmiddelen te vinden. Daarnaast is ook de Nevo-tabel een handig hulpmiddel. Deze zijn terug te vinden op internet. Ook heeft het voedingscentrum een gratis app ontwikkeld: de Eetmeter. Deze kunt u instellen op enkel de hoeveelheid vet in voeding.

## Broodmaaltijden

Broodsoorten	Gram vet	Smeersel	Gram vet
1 snee wit, bruin of volkorenbrood	1	Besmeerd met halvarine	2
1 luxe broodje	2	Dik besmeerd met halvarine	4
1 croissant	9	Besmeerd met margarine	4
1 plak ontbijtkoek	0	Dik besmeerd met margarine	7
1 knäckebröd / beschuit	1		

Broodbeleg	Gram vet	Broodbeleg	Gram vet
1 plak 48+ kaas	6	1 x pindakaas	8
1 x vette vleeswaren ( <i>boterhamworst, palingworst, cervelaat, berliner, etc.</i> )	2	1 x magere vleeswaren <i>ham, rollade, kipfilet, rookvlees, fricandeau, rosbief</i>	1
1 x chocoladehagelslag	3	1 x chocoladepasta	6
1 x smeerkaas 48+	3	1 x vruchtenhagelslag, stroop, jam	0
1 x gekookt ei	5	1 x gebakken ei	9

## Warme maaltijden

	Gram vet		Gram vet
Aardappelen/ rijst/ macaroni	0	Gebakken aardappelen (2 opscheplepels)	8
Groenten zonder sausje	0	Groente a la crème (2 opscheplepels)	6
Mager vlees (100 gram) zoals : biefstuk, entrecote, kip zonder vel, sukadelapjes, hamlappen, ribkarbonade, blinde vink	6	Gemiddeld vet vlees (100 gram): rundergehakt, kip met vel, hamburger, schouderkarbonade, doorregen runderlappen	15
Vet vlees (100 gram) zoals: slavink, half om half gehakt, speklappen, rookworst	24	Gestoofde witte vis (100 gram)	0
Zalm (100 gram)	8	1 sauslepel gemiddeld vette jus	10
Lasagne (200 gram)	20	Hartige taart van bladerdeeg (200 gram)	42
1 pannenkoek (100 gram)	5	1 pizza (300 gram)	42
1 zakje/ bakje friet (150 gram)	21	1 eetlepel mayonaise (20 gram)	16
1 eetlepel frietsaus (20 gram)	6	1 eetlepel curry	0

1 frikadel	15	1 kroket	10
5 bitterballen	20	1 lekkerbekje	18

## Nagerechten

	Gram vet		Gram vet
1 schaalpje vla (150 ml)	4	2 bolletjes roomijs (100 gram)	10
1 schaalpje magere yoghurt (150 ml)	0	1 bolletjes yoghurtijs (100 gram)	5
1 schaalpje volle yoghurt (150 ml)	5	Waterijs	0
Fruit	0	Stoofpeertjes	0
Tiramisu (115 gram, 1 portie)	25	Chocolademousse (60 gram)	9

## Tussendoortjes

Zoete tussendoortjes	Gram vet	Zoete tussendoortjes	Gram vet
1 appelflap	26	1 stuk vruchtenvlaai	6
1 biscuittje	1	1 stuk makkataart	26
1 stukje banketstaaf (25 gram)	7	1 Bounty	14
1 stukje boterkoek (30 gram)	10	1 Mars	10
Chocolade melk of puur (50 gram)	10	1 Milky Way	5
Drop	0	1 Snickers	17
1 eierkoek	1	1 kokosmakroon	6
1 EverGreen / Sultana	1	1 stuk appeltaart	10
1 gevulde koek	11	1 tompoes	12
Popcorn (50 gram)	2	1 stuk slagroomtaart	16
1 koffiebroodje	6	1 stroopwafel	5
1 stuk kwarktaart	13	1 plak cake	7
1 stuk kruimelvlaai	13	1 oliebol	5
		1 moorkop	21

Hartige tussendoortjes	Gram vet	Hartige tussendoortjes	Gram vet
1 saucijzenbroodje	21	Japanse mix	0
1 worstenbroodje	16	1 blokje kaas	6
Borrelnootjes (50 gram)	18	1 x brie of kruidenkaas op toastje	4
Pinda's (50 gram)	26	1 x filet americain op toastje	1
Studentenhaver (50 gram)	16	Salade op toastje	2
Chips (50 gram, kwart zak)	15	1 minipizza	11

Chips (klein zakje, 30 gram)	9	1 loempia	12
------------------------------	---	-----------	----

## Dranken

	Gram vet		Gram vet
Koffie, thee, water, bouillon	0	Frisdranken en vruchtensappen	0
1 beker halfvolle melk (200 ml)	3	1 beker volle melk (200 ml)	7
1 beker chocolademelk vol (200 ml)	6	1 beker karnemelk (200 ml)	1
1 beker drinkyoghurt (200 ml)	1		

---

*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](mailto:psb@bernhoven.nl).*

## Bernhoven

Nistelrodeseweg 10  
5406 PT UDEN

Postbus 707  
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40  
E: [communicatie@bernhoven.nl](mailto:communicatie@bernhoven.nl)  
I: [www.bernhoven.nl](http://www.bernhoven.nl)



Ga naar  
[www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl)

Code: Datum gewijzigd: woensdag 29 mei 2019