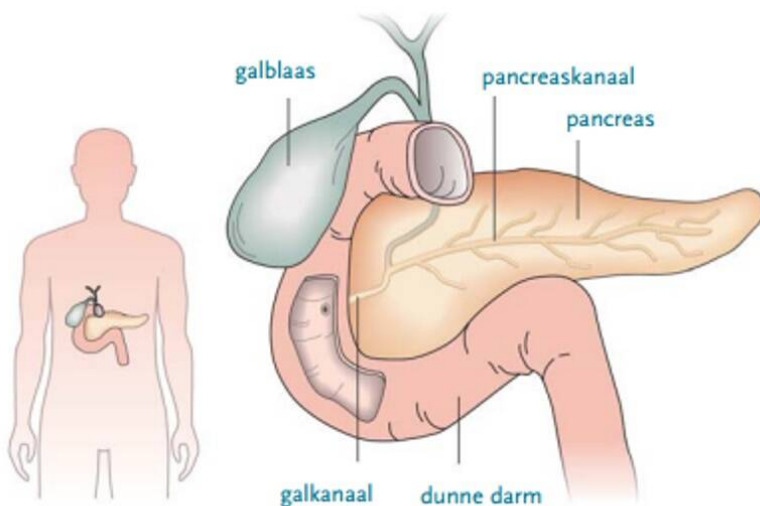


Pancreatitis

Wat is/doet de pancreas (alvleesklier)?

Pancreas is de medische naam voor de alvleesklier. Het is een langgerekte trosvormige klier die een belangrijke rol speelt bij de spijsvertering (zie figuur 1). De pancreas produceert spijsverteringsenzymen die nodig zijn voor de vertering van eiwitten, koolhydraten en vetten in de dunne darm. Deze verteerde deeltjes vormen belangrijke voedingsstoffen voor het lichaam.

Naast dat de pancreas spijsverteringsenzymen produceert, wordt het hormoon insuline ook in de pancreas gemaakt. Insuline zorgt ervoor dat de hoeveelheid glucose (suiker) in het bloed constant blijft. Wanneer iemand diabetes (suikerziekte) heeft, wordt er geen tot nauwelijks insuline geproduceerd. Hierdoor kan het bloedglucosegehalte erg hoog worden, wat gevaarlijk is voor de gezondheid.



Figuur 1 De pancreas

Bron afbeelding: dieetbehandelingsrichtlijnen pancreatitis

Soorten pancreatitis (acuut/chronisch)

Wanneer de ontsteking van de pancreas tijdelijk of van korte duur is, spreekt men van *acute pancreatitis*. De ziekte komt meestal binnen enkele weken weer tot rust.

Als de ontsteking van de pancreas niet in korte tijd is genezen, maar voor langere tijd aanwezig blijft of telkens weer terugkomt, heet dit *chronische pancreatitis*. Door deze chronische ontsteking wordt de schade aan de pancreas steeds groter en gaat deze steeds minder goed werken.

Klachten en symptomen bij pancreatitis

Bij acute pancreatitis is de meest kenmerkende klacht acute en hevige pijn in de bovenbuik. Deze pijn kan uitstralen naar de zij, rug en schouders. Als gevolg hiervan komen misselijkheid, braken, koorts, bolle gespannen buik en een versnelde ademhaling vaak voor. De klachten nemen na het gebruiken van een maaltijd toe. Bij chronische pancreatitis zie je vaak dat perioden met veel klachten worden

afgewisseld door perioden met weinig klachten. Net zoals bij acute pancreatitis is de hevige buikpijn de meest opvallende klacht. Daarnaast komen vetdiarree en gewichtsverlies als complicaties veel voor.

Hoe ontstaat pancreatitis?

Het ontstaan van acute en chronische pancreatitis kan verschillende oorzaken hebben. Voor beide vormen zijn verschillende oorzaken mogelijk, maar het overmatig gebruik van alcohol geldt bij beide vormen als een grote risicofactor.

De meest voorkomende oorzaken die acute pancreatitis kunnen veroorzaken zijn:

- Een verstopping van de afvoerbuis van de alvleesklier door galstenen (40%)
- Het veelvuldig gebruik van alcohol (30%)
- Geen duidelijke oorzaak. Dit wordt ideopatische pancreatitis genoemd

De meest voorkomende oorzaken die chronische pancreatitis kunnen veroorzaken zijn:

- Terugkerende aanvallen van acute pancreatitis (80%)
- Langdurig gebruik van alcohol (20%)
- Geen duidelijke oorzaak. Dit wordt ideopatische pancreatitis genoemd

Voeding bij pancreatitis

Voeding tijdens de acute fase van acute en chronische pancreatitis

Wanneer er sprake is van een acute pancreasontsteking of een plotselinge verergering van de chronische pancreatitis, is het niet toegestaan om de eerste dagen tot soms weken te eten. Eten prikkelt namelijk de pancreas tot het afgeven van spijsverteringsenzymen, wat ervoor zorgt dat de pijn verergert en u nog zieker kunt worden. Om ervoor te zorgen dat u in deze periode wel voeding binnenkrijgt, zal er in dit geval gestart worden met sondevoeding. Dit is een volledig vloeibare voeding die door een slangetje via de neus in de maag of dunne darm uitkomt. Deze manier van voeden zorgt voor zo min mogelijk prikkels van de pancreas, waardoor deze tot rust kan komen en de klachten afnemen.

Naast de sonde kan er in het begin nog niet gegeten worden. In overleg met de arts is het soms wel mogelijk af en toe een troostslokje water of thee zonder melk en suiker aangeboden te krijgen.

Voeding tijdens de herstelfase van acute en chronische pancreatitis

Wanneer de bloedwaardes zich hebben hersteld en de pijn is afgenomen, kan er naast de sondevoeding langzaam worden gestart met gewone voeding. Omdat de pancreas nog niet volledig de enzymen kan aanmaken die zorgen voor de vetvertering, kan het zijn dat vetrijke voeding in het begin minder goed wordt verdragen. Er zal worden begonnen met het gebruiken van heldere dranken zoals limonade, appelsap en thee met of zonder suiker. Koffie en bouillon zijn ook toegestaan mits u deze kunt verdragen. Wanneer dit goed gaat kunt u gaan uitbreiden met vloeibare voeding zoals vla, yoghurt, pap, appelmoes en soep. Mochten de klachten afwezig blijven, dan kunt u de voeding geleidelijk aan gaan uitbreiden naar een normale voeding. Begin bij voorkeur met magere producten, kleine porties verspreid over de dag en neem geen alcohol. Voor een voorbeeld van een uitbreidschema, zie tabel 1. Als dit goed gaat en u kunt weer voldoende eten en drinken, dan kan er gestopt worden met de sondevoeding. U hoeft dan ook niet meer vetbeperkt te eten.

Als alcohol de oorzaak is geweest van de acute pancreatitis wordt u sterk ontraden om alcohol te gebruiken. Wanneer dit niet het geval is, mag u dit met mate gebruiken. Voor mannen en vrouwen geldt maximaal 1 (standaard)glas per dag.

Om tot een volwaardige voeding te komen, kunt u de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad aanhouden. Deze staan in tabel 2.

Tabel 1: Voorbeeld uitbreidschema voeding bij pancreatitis

Eetmoment	Product
Ontbijt	<ul style="list-style-type: none"> - 1-2 sneetjes lichtbruin brood/knäckebröd/beschuit , besmeerd met halvarine, belegd met magere vleeswaren, 30+kaas of zoet beleg (geen pindakaas, speculaas- of chocoladepasta) Of een schaalpje pap, aangemaakt met magere/halfvolle melk of yoghurt - 1 glas halfvolle melk, yoghurtdrink of karnemelk - naar wens een glas thee, koffie of vruchtensap
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> - 1-2 sneetjes lichtbruin brood/knäckebröd/beschuit , besmeerd met halvarine, belegd met magere vleeswaren, 30+kaas of zoet beleg (geen pindakaas, speculaas- of chocoladepasta) Of een schaalpje pap, aangemaakt met magere/halfvolle melk of yoghurt - 1 glas halfvolle melk, yoghurtdrink of karnemelk - naar wens een glas thee, koffie of vruchtensap
Warme maaltijd	<ul style="list-style-type: none"> - een portie mager vlees, kip of vis - magere saus of jus - een portie aardappelen (niet gefrituurd), pasta of rijst - een portie groenten - naar wens een schaalpje appelmoes - een schaalpje magere yoghurt of een ander mager of halfvol nagerecht

Tussendoor	Drinken:	Eten:
	- melk	- yoghurt
	- karnemelk	- kwark
	- chocolademelk	- vla
	- koffie	- ontbijtkoek
	- thee	- koekje
	- limonade	- fruit
	- (vruchten)sap	- snoepgroente
	- bouillon	

Tabel 2: Gemiddeld aanbevolen hoeveelheid voedingsmiddelen voor volwassenen per dag

Productgroep	19-50 jaar	51-69 jaar	70 jaar en ouder
Groente	250g	250 g	250g
	5 opscheplepels	5 opscheplepels	5 opscheplepels
Fruit	200g	200g	200g
	2 stuks	2 stuks	2 stuks
Brood	140-280g	105-245g	105-210g
	4-8 sneetjes	3-7 sneetjes	3-6 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	200-250g	150-200g	150-200g
	4-5 aardappelen/ opscheplepels	3-4 aardappelen/ Opscheplepels	3-4 aardappelen/ opscheplepels

Melk(producten)	2 tot 3 porties 300-450ml	3-4 porties 450-600ml	4 porties 600ml
Kaas	2 plak (40g)	2 plak (40g)	2 plak (40g)
Vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers	100-125g	100-125g	100-125g
Noten ongezouten	25 gram	25 gram	15 gram
Halvarine	20-40g 5g/sneetje	15-35g 5g/sneetje	15-30g 5g/sneetje
Bak-, braad-, en frituurproducten, olie	15g 1 eetlepel	15g 1 eetlepel	15g 1 eetlepel
Dranken (incl. melk)	1,5-2 liter	1,5-2 liter	1,5-2 liter

Bron: voedingscentrum

Voeding tijdens de rustige periode bij chronische pancreatitis

Tijdens de periode tussen twee plotselinge verergeringen van de chronische pancreatitis kan er normaal worden gegeten. In de meeste gevallen zijn er geen beperkingen in wat er gegeten of gedronken mag worden. Dit is niet het geval bij het gebruik van alcohol. Er geldt bij chronische pancreatitis een absoluut alcohol verbod, ongeacht de oorzaak hiervan.

Mogelijke medicatie en vitaminesuppletie bij chronische pancreatitis

Enzymcapsules

Wanneer de pancreas als gevolg van chronische ontstekingen zodanig is aangetast dat deze minder spijsverteringsenzymen kan afgeven aan het lichaam, is het nodig deze enzymen in capsulevorm aan te

vullen. De enzymen zorgen voor de vertering van eiwitten, koolhydraten en vetten in de dunne darm. Deze verteerde deeltjes vormen belangrijke voedingsstoffen voor het lichaam.

Het voorschrijven en het geven van uitleg over het gebruik van de capsules wordt gedaan door de arts. Het aantal capsules dat u dient te gebruiken hangt nauw samen met de hoeveelheid vet die u in uw voeding gebruikt. Dit wordt vaak samen met de diëtist geëvalueerd. Bij de enzymcapsules worden vaak ook maagzuurremmers voorgeschreven. Deze voorkomen dat het maagzuur de enzymcapsules aantast voor ze in de dunne darm hun werk kunnen doen.

Vet oplosbare vitamines

Kunt u vetten minder goed verdragen of heeft u vaak last van vettige diarree als gevolg van de pancreatitis, dan zou het kunnen zijn dat uw lichaam minder goed de vitamines opneemt die in vet zijn opgelost. Hierdoor kan het nodig zijn om extra vitamines te gebruiken door middel van vitaminepillen of –capsules. Deze capsules vullen de vet oplosbare vitamines A, D, E en K aan die door het lichaam niet meer uit de voeding worden opgenomen. Deze kunnen in overleg met een diëtist of arts worden voorgeschreven.

Diabetes

Soms ontstaat er ten gevolge van de pancreatitis een gebrek aan het pancreashormoon insuline. Insuline zorgt voor het op peil houden van de bloedglucosespiegel. Bij een tekort aan insuline raakt uw bloedglucosespiegel ontregeld. Wanneer dit gebeurt, spreekt men van diabetes (ook wel bekend als suikerziekte). Diabetes kan goed behandeld worden door zelf insuline onder de huid toe te dienen met een spuit of een pompje en rekening te houden met de suikers in de voeding. Een diëtist kan helpen met uw voeding bij diabetes.

Energie, eiwit en drinkvoeding

Het kan voorkomen dat het u door de chronische pancreatitis niet lukt om voldoende te eten. Hierdoor zal uw gewicht langzaam afnemen. Dit komt vaak door de pijn die mensen ervaren van de pancreatitis, de ontsteking die het lichaam extra energie kost en/of doordat het lichaam vaak minder goed in staat is om vet op te nemen. Als gevolg hiervan kan de lichamelijke conditie achter uit gaan en kunt u zich moe en futloos gaan voelen. U bent dan ondervoed.

Om te zorgen dat uw conditie en gewicht op peil blijven, is het bij chronische pancreatitis belangrijk dat uw voeding voldoende energie en eiwitten bevat. Energie dient als brandstof voor het lichaam. De hoeveelheid energie die iemand nodig heeft is onder andere afhankelijk van de leeftijd, lengte, gewicht, activiteiten stress en/of ziekte. De hoeveelheid energie dat in een voedingsmiddel zit wordt uitgedrukt in het aantal kilocalorieën (kcal). Des te meer kcal een product bevat, des te meer energie dit levert voor het lichaam.

Eiwitten zijn een bouwstof voor het lichaam en zijn nodig voor de opbouw en het in stand houden van de spieren en het bloed. Bij wonden en ziekte is eiwit de belangrijkste voedingsstof voor het lichaam voor het herstel hiervan. Eiwit is vooral in dierlijke producten te vinden, zoals:

- Vlees, vis en kip
- Ei
- Kaas en (melk)producten

Ook zit er in brood, noten, tahoe en tempé een kleine hoeveelheid aan eiwitten.

Wanneer u weer een normale voeding kunt verdragen, kunt u op een eenvoudige manier uw eigen energie- en eiwitrijke recepten maken. Een aantal voorbeelden van deze recepten zijn achterin deze folder te vinden. Let er wel op dat voordat u deze recepten gaat maken uw pancreas zich voldoende hersteld heeft en u akkoord heeft van de arts om weer een normale voeding te gebruiken. Deze recepten zijn namelijk rijk aan vet en vormen daarom een grote prikkel voor de pancreas.

Mocht het u niet lukken om voldoende energie en eiwit via de normale voeding binnen te krijgen, dan kan het gebruik van drinkvoeding extra ondersteuning bieden. Dit zijn kleine flesjes met kant-en-klare vloeibare voeding. De drinkvoeding bevat extra energie, eiwitten, vitamines en mineralen die u helpen uw conditie op peil te houden. De drinkvoeding is in verschillende formaten, samenstellingen en smaken beschikbaar en is op indicatie via de diëtist of huisarts te verkrijgen.

Patientenverenigingen

Alvleeskliervereniging

Postbus 420, 9400 AK Assen

Tel. 0900 – 2585 337

Internet: www.alvleeskliervereniging.nl(<http://www.alvleeskliervereniging.nl>)

E-mail: info@alvleeskliervereniging.nl

Maag Lever Darm Stichting

Postbus 800, 3800 AV Amersfoort

Tel. (033) – 752 35 00 (ma t/m vr 9:00-17:00)

Internet: www.mlds.nl(<http://www.mlds.nl>)

Aanvullend voorlichtingsmateriaal Amphia Ziekenhuis

[Amphia brochure energie- en eiwitverrijkte voeding](https://www.amphia.nl/folders/dietetiek-dieetadviezen-bij-een-energie-en-eiwitverrijkte-voeding)(<https://www.amphia.nl/folders/dietetiek-dieetadviezen-bij-een-energie-en-eiwitverrijkte-voeding>)