

Voedingsadviezen bij pancreatitis

(= alvleesklierontsteking)

Deze folder is bedoeld voor mensen met pancreatitis. De folder bevat algemene informatie over de rol van voeding bij pancreatitis.

De alvleesklier

De medische naam voor alvleesklier is pancreas. De alvleesklier ligt links achter in de bovenbuik, vlak voor de wervelkolom. Aan de onderzijde van de alvleesklier bevindt zich de dunne darm. De alvleesklier heeft twee verschillende functies: het produceren van alvleeskliersap (enzymen) dat helpt bij de spijsvertering en het produceren van hormonen die de bloedsuiker reguleren. De enzymen breken vetten, koolhydraten en eiwitten af. Zo kunnen voedingstoffen worden opgenomen via de darmen.

Acute alvleesklierontsteking

Soms worden de verteringsenzymen al actief binnenin de alvleesklier. Dat is het geval bij een acute alvleesklierontsteking (pancreatitis). Het weefsel van de alvleesklier wordt dan door de eigen enzymen verteerd. Dit geeft hevige pijn. In 80% van de acute alvleesklierontstekingen gaat het om een milde vorm. Een vorm die minder vaak voorkomt, is die waarbij weefsel van de alvleesklier afsterft. Deze vorm is een stuk ernstiger.

Klachten

De klachten die voorkomen bij een acute alvleesklierontsteking zijn onder andere:

- Plotselinge, erge buikpijn bovenin de buik.
- Misselijkheid en braken. De klachten worden erger na een maaltijd.
- Koorts.

Waardoor ontstaat het?

Een acute alvleesklierontsteking ontstaat meestal door galstenen of alcoholmisbruik. Ook komt het voor dat de ontsteking ontstaat als gevolg van complicaties na een medische ingreep. Bijvoorbeeld na een kijkonderzoek van de galwegen en de afvoergang van de alvleesklier (ERCP). Soms is de oorzaak niet bekend.

Behandeling

De behandeling is gericht op het wegnemen van de oorzaak, verminderen van de klachten en voorkomen van complicaties. Als een galsteen de oorzaak is, zal de medisch specialist deze verwijderen. Als te veel alcohol de oorzaak is, dan moet u stoppen met het drinken van alcohol.

Voedingsadviezen bij een acute alvleesklierontsteking

Voeding is belangrijk om te voorkomen dat u achteruit gaat in conditie en weerstand. De ervaring leert dat het opbouwen van de voeding het beste gaat wanneer u met kleine beetjes begint.

Tijdens de eerste dagen dat u weer mag eten is de vetafbraak door de alvleesklierenzymen nog niet optimaal. Het advies is de vetten in de voeding alleen dan te beperken indien u deze niet goed verdraagt (bovenbuiksklachten krijgt). Alcohol is niet toegestaan de eerste weken na een acute alvleesklierontsteking.

Voeding na herstel van een acute alvleesklierontsteking

Na herstel van een acute alvleesklierontsteking mag u alles eten en drinken. Echter als de alvleesklierontsteking het gevolg was van overmatig alcoholgebruik dan is het drinken van alcohol blijvend verboden.

Chronische alvleesklierontsteking

Bij chronische alvleesklierontsteking is er sprake van een steeds terugkerende of langdurige ontsteking van de alvleesklier. Door de chronische ontsteking kan de functie van de alvleesklier steeds verder achteruitgaan en ontstaat er blijvende schade. Er kan littekenweefsel ontstaan waardoor de afvoergang van de alvleesklier vernauwd wordt. Door de vernauwing of verstopping kan het alvleeskliersap niet meer goed naar de dunne darm stromen. Daardoor neemt de druk in de alvleesklier toe en zet de alvleesklierbuis uit. Dit is vaak de belangrijkste oorzaak van pijn en kan voor een nieuwe ontsteking zorgen.

Klachten

Het verloop van de ziekte is wisselend en kan per persoon verschillen. Pijn is het voornaamste symptoom. De pijn kan continu aanwezig zijn, maar er kunnen ook pijnvrije periodes zijn. Een aantal mensen met chronische alvleesklierontsteking heeft geen pijn. Andere klachten zijn weinig eetlust, misselijkheid, braken en gewichtsverlies. Na verloop van jaren neemt het aantal spijsverteringsenzymen dat de alvleesklier produceert, door het proces van littekenweefselvorming, af. Daardoor wordt met name het vet uit de voeding minder goed verteerd en kan er vetdiarree (vettige en dunne ontlasting) ontstaan. In bijna alle gevallen ontstaat er na verloop van jaren ook diabetes mellitus (= suikerziekte). Dit komt doordat de alvleesklier minder insuline (= hormoon die de bloedsuiker verlaagt) gaat aanmaken.

Waardoor ontstaat het?

In de meeste gevallen wordt een chronische alvleesklierontsteking veroorzaakt door terugkerende aanvallen van acute alvleesklierontsteking. Andere oorzaken zijn chronisch alcoholgebruik en obstructie van de afvoer van alvleeskliersappen door een vernauwing van de afvoergang van de alvleesklier.

Voedingsadviezen bij een chronische alvleesklierontsteking

Mensen die al langere tijd een chronische alvleesklierontsteking hebben, kunnen onbedoeld gewicht verliezen. Dit komt door de pijn en doordat de ontsteking het lichaam veel energie kost. Als u steeds pijn krijgt na het eten, kan dat een sterke prikkel zijn om niet meer te eten. Het kan ook zijn dat u bepaald eten of drinken weglaat omdat u daar pijn van krijgt. Daardoor krijgt u mogelijk niet genoeg voedingsstoffen binnen. Toch is het belangrijk om het te blijven proberen. Eet vooral kleine beetjes, verdeeld over de dag. Voldoende energie en eiwitten zijn belangrijk om uw gewicht en spiermassa te behouden. Eiwitten zijn nodig voor opbouw en herstel van lichaamsweefsels. Als uw voeding te weinig energie en eiwitten bevat, dan kan het lichaam spiereiwitten gaan afbreken om het lichaam toch te kunnen voorzien van energie. Het advies is dan ook volop gebruik te maken van onderstaande eiwitrijke voedingsmiddelen.

Eiwitrijke voedingsmiddelen:

- Melk, melkproducten (vla, kwark, yoghurt, karnemelk, kaas en dergelijke);
- Vlees, vis, kip, ei en vleesvervangers;
- Peulvruchten en sojabonen/sojaproducten;
- Noten.

Verder is het niet altijd makkelijk om zelf weer voldoende en gezond te gaan eten.

We hebben voor u aan aantal extra adviezen:

- Om uw voeding energierijker te maken is het verstandig om vaker iets kleins tussendoor te nemen. Veel kleine maaltijden verspreid over de dag leveren namelijk extra energie/calorieën. Ook voor de alvleesklier is het goed om veel kleine porties te eten, verdeeld over de dag.
- Als tussendoortje kunt u nemen: plak ontbijtkoek met (dieet)margarine, koek(je), schaalte yoghurt/kwark, (volkoren) beschuit met (dieet)margarine en beleg, blokjes kaas, plakjes vleeswaren, nootjes of toastjes met salade of vis.
- Maak ruim gebruik van melkproducten en vruchtensappen.
- Wissel koude, warme, zoete en hartige gerechten met elkaar af.
- Neem rustig de tijd om te eten.

Bij de broodmaaltijd:

- Kies voor dubbel beleg.
- Gebruik ruim (dieet)margarine of roomboter in plaats van (dieet)halvarine.
- Neem volle melkproducten in plaats van halfvolle/ magere melkproducten.
- Gebruik eventueel (ongeklopte) slagroom door pap, vla of yoghurt.

Bij de warme maaltijd:

- Gebruik ruim vlees, vis, kip, ei of vleesvervangers.
- Voeg indien mogelijk (vloeibare) margarine of boter toe aan groente, jus of aardappelpuree.
- Voeg eventueel (ongeklopte) slagroom toe aan aardappelpuree of nagerecht.
- Extra sausje over groente en/of vlees.

Pancreasenzymenpreparaten

Als er onvoldoende spijsverteringsenzymen in uw dunne darm zijn voor een goede vertering van de voeding, kan uw lichaam de voedingstoffen, vooral vetten, niet goed opnemen.

Dit kan de volgende klachten geven:

- (langdurig) vol en opgeblazen gevoel na de maaltijd.
- Overmatige gasvorming en buikkrampen.
- Afwijkende ontlasting: de ontlasting komt vaker, stinkt meer dan normaal, is vaak beige/grijs van kleur, vettig in samenstelling en blijft plakken aan het toilet.

Door de verminderde opname van vet en andere voedingstoffen ontstaat ook:

- Gewichtsverlies.
- Verslechtering van de voedingstoestand.
- Een tekort aan (de in vet-oplosbare) vitamine A, E, D en K. De darm neemt deze vitaminen niet goed op. De vitaminen gaan gedeeltelijk verloren via de vettige ontlasting.

Het innemen van pancreasenzympreparaten zorgt voor voldoende enzymen in de darm. Dit verbetert de vertering en opname van voedingsstoffen. Een volledige normale vertering zal nooit bereikt worden.

Als u deze pancreasenzympreparaten nodig heeft, zal de medisch specialist het voorschrijven. De medisch specialist of diëtist bepaalt vervolgens de hoeveelheid enzymen die u nodig heeft. De hoeveelheid per maaltijd of tussendoortje is vooral afhankelijk van:

- De hoeveelheid vet die in de maaltijd zit.
- De hoeveelheid pancreasenzymen die uw lichaam zelf nog aanmaakt.

Mogelijk ontstaan van diabetes mellitus bij chronische alvleesklierontsteking

Door een gebrek aan het alvleesklierhormoon insuline kan uw alvleesklier uw bloedsuikerspiegel mogelijk niet goed meer regelen. Zo ontstaat diabetes (suikerziekte). Diabetes kan behandeld worden door middel van een dieet en injecties met insuline. Een diëtist kan u begeleiden bij het dieet bij diabetes.

Alcohol bij chronische alvleesklierontsteking

Wat de oorzaak ook is, bij een chronische alvleesklierontsteking geldt een totaal alcoholverbod. Alcohol kan de achteruitgang van de alvleesklier versnellen en veel pijn veroorzaken. Alcohol zorgt ervoor dat de alvleesklier extra spijsverteringsenzymen afscheidt. Dat kan schadelijk zijn voor de cellen van de alvleesklier.

Hoe verder?

Door u zelf regelmatig te wegen kunt u veranderingen in uw gewicht volgen. Lukt het niet gezond en voldoende te eten? Valt u verder af? Wilt u graag bespreken welke hoeveelheden geschikt voor u zijn? Neem dan contact op met een diëtist.

Meer informatie

U kunt extra informatie lezen op de websites van:

- Maag Lever Darm Stichting: mlds.nl
- Alvleeskliervereniging: alvleeskliervereniging.nl

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

Afdeling diëtetiek ZGT

- Telefoonnummer 088 708 32 20
Bereikbaar op werkdagen van 8.30 – 12.30 uur.
- E-mail dietisten@zgt.nl

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.