

# INFORMATIE BROCHURE – VOEDING & GEWICHT



## DE INVLOED VAN EEN CHRONISCHE ALVLEESKLIERONTSTEKING OP UW GEWICHT

Als een alvleesklierontsteking niet geneest, maar langdurig aanwezig blijft of telkens weer terugkomt, is er sprake van een **chronische alvleesklierontsteking**. Als gevolg van deze chronische ontsteking gaat het alvleesklierweefsel kapot. De **schade** die aan de alvleesklier ontstaat, is **niet te herstellen**. Hierdoor blijft er steeds minder normaal functionerend alvleesklierweefsel over, waardoor **de functie** van de alvleesklier **achteruit gaat**. De alvleesklier heeft twee belangrijke functies. De alvleesklier heeft **een verteringsfunctie** (ook wel de exocriene functie genoemd) en speelt daarnaast door de afgifte van hormonen (insuline en glucagon) een belangrijke rol in het **op peil houden van de bloedsuikerspiegel** (endocriene functie). Als er sprake is van een chronische alvleesklierontsteking kunnen beide functies verstoord raken. Alvleeskliersap bevat stoffjes (enzymen) die de eiwitten, vetten en suikers in het voedsel knippen in kleinere stukjes, zodat deze beter door de darmen kunnen worden opgenomen. Als er minder alvleeskliersap wordt aangemaakt, kunnen de darmen de voor het lichaam **belangrijke bouwstoffen** minder goed opnemen, waardoor er **tekorten ontstaan**. De **gevolgen** hiervan die u zelf zou kunnen merken is **afvallen** terwijl u toch voldoende eet of klachten zoals voortdurend naar de wc moeten, diarree of juist vette en stinkende ontlasting (**steatorroe**), opgeblazen buik, buikpijn, misselijkheid en braken en moeheid/gebrek aan energie. Daarnaast heeft u een verhoogd risico op het ontstaan van **suikerziekte**, doordat de alvleesklier minder hormonen afgeeft aan het bloed. Ook als gevolg van suikerziekte kunt u afvallen doordat de bloedsuikerspiegel lager is dan normaal, waardoor uw organen te weinig energie krijgen om goed te kunnen functioneren. Andere problemen die kunnen bijdragen aan het ontstaan van een **slechte voedingstoestand** (ondergewicht en/of tekort aan belangrijke bouwstoffen) zijn het optreden van **pijnklachten tijdens het eten** waardoor u minder voedsel inneemt dan normaal en **alcoholgebruik**. Ondergewicht en tekorten aan belangrijke bouwstoffen hebben beiden een **negatieve invloed op de uitkomsten van uw ziekte**. Diverse studies hebben een verband aangetoond tussen een slechte voedingsstatus en het ontstaan van klachten zoals vermoeidheid en gebrek aan energie, werkloosheid en een verlaagde kwaliteit van leven. **Het is daarom erg belangrijk dat uw voedingsstatus goed in de gaten wordt gehouden door uw arts en dat tekorten aan belangrijke voedingsstoffen tijdig worden behandeld**. Eventueel kunt u hiervoor worden doorverwezen naar een **diëtiste**. In deze brochure krijgt u een overzicht van **algemene dieetadviezen** die gelden voor iedereen met een chronische alvleesklierontsteking. Daarnaast geeft deze brochure u een **overzicht van de verschillende behandelingsmogelijkheden** die via uw arts of diëtiste kunnen worden opgestart als u zelf niet meer in staat bent om voldoende voedsel in te nemen.

### INVLOED ALCOHOL EN ROKEN

**Roken en alcohol zorgen allebei voor een verergering van de alvleesklierontsteking**. Als u doorgaat met roken en het gebruiken van alcohol treedt er dus steeds meer schade op aan uw alvleesklier. Hierdoor heeft u een groter risico op het ontstaan van spijsverteringsklachten, op het ontstaan van tekorten aan belangrijke bouwstoffen en op het ontstaan van suikerziekte. **Om deze reden adviseren wij iedereen met een chronische alvleesklierontsteking, ongeacht de onderliggende oorzaak, om te stoppen met roken en alcohol.**

### ENZYMOTHERAPIE

Als u last heeft van spijsverteringsproblemen doordat uw alvleesklier minder goed werkt, kan uw arts u verteringsenzymen voorschrijven (enzymtherapie). Deze enzymen helpen uw lichaam in het verteren van voedsel. Het is erg belangrijk dat u bij elke maaltijd (ook bij snacks) voldoende enzymen inneemt om te voorkomen dat er u alsnog tekorten aan belangrijke bouwstoffen ontwikkelt. Van uw arts/diëtiste hoort u instructies te ontvangen over hoeveel en hoe u deze enzymen dient in te nemen. Wilt u graag meer lezen over verteringsenzymen, dan verwijzen wij u graag naar onze website [www.alvleesklier.nl](http://www.alvleesklier.nl).

## ALGEMENE DIEETADVIEZEN

### Advies 1: Geen vetbeperking

Een vetarm dieet wordt u afgeraden. Vetten zijn belangrijke voedingsstoffen voor het lichaam die uw lichaam nodig heeft om goed te functioneren. Het is daarom belangrijk om voldoende vetten binnen te krijgen, maar vergeet niet de hoeveelheid enzymen hierop aan te passen. Kijk daarom altijd naar de samenstelling van het voedsel dat u inneemt.

### Advies 2: Eet niet teveel vezelrijk voedsel

Vezels zijn belangrijke voedingsstoffen en zitten in groente, fruit, aardappelen, volkorenbrood, ontbijtgranen, peulvruchten en noten. Vezels verlagen het risico op het ontstaan van hart- en vaatziekten en helpen bij uw stoelgang. Het voedingscentrum adviseert iedereen om per dag 30 – 40 gram voedingsvezels te eten. Het is belangrijk dat u voldoende vezels inneemt, maar het wordt iedereen met een chronische alveesklierontsteking afgeraden om meer dan 40 gram vezels per dag in te nemen. Als u teveel vezels binnenkrijgt, kunnen de enzymen die u inneemt namelijk minder goed zijn werk doen. Hierdoor kunt u alsnog spijsverteringsklachten ontwikkelen.

### Advies 3: Eet vaak kleine maar energierijke maaltijden

Als u grote porties moeilijk te verdragen vindt, kunt u er ook voor kiezen om steeds kleine, maar energierijke maaltijden in te nemen. De hoeveelheid energie van elk voedingsmiddel kunt u vinden op het bijbehorende etiket en wordt uitgedrukt in kilocalorieën (kcal) of kilojoules (KJ). Daarnaast is het belangrijk dat u voldoende eiwitten binnen krijgt. De minimaal aanbevolen hoeveelheid voor volwassenen bedraagt 0.8 gram/kg/dag.

### Advies 5: Instructies met betrekking tot het innemen van de enzymtherapie

- Neem de capsules in tijdens alle maaltijden en bij vethoudende tussendoortjes
- Als u meerdere capsules in dient te nemen, verdeel deze dan over de maaltijd
- Kauw niet op de capsule, maar slik deze in zijn geheel door
- Vindt u het lastig de capsule in één keer in te nemen?
  - Maak de capsule open en neem de inhoud van de capsule in met een zure vloeistof (appelmoes, yoghurt of bijv. sinaasappelsap)
  - Houd de korrels niet in de mond, maar slik de korrels direct door en spoel na met water

**Let op!** De adviezen hierboven zijn algemeen en gelden voor iedereen met een chronische alveesklierontsteking. Wilt u graag meer leren over de samenstelling van voeding of dieetadviezen ontvangen specifiek voor uw situatie. Informeer dan bij u arts of u in aanmerking komt voor een verwijzing naar een diëtiste. U kunt ook zelf een afspraak maken met een diëtiste. Wij adviseren u wel eerst uw zorgverzekering te raadplegen of deze zorg voor u wordt vergoed.

## BIJVOEDING

Als u zelf niet in staat bent om voldoende voedsel in te nemen, kunt u hier op verschillende manieren in worden ondersteund.

- **Bijvoeding:** van uw arts/diëtiste krijgt u drankjes voorgeschreven met een hoog gehalte aan energie/eiwitten. Deze dient u naast of als vervanging van uw maaltijden in te nemen. Op deze manier krijgt u voldoende voedingsstoffen binnen en behoudt u een gezonde voedingsstatus
- **Neusmaagsonde/PEG(-J):** Als het u zelf niet goed lukt om te eten, kunt u hierbij met behulp van de volgende twee verschillende behandelingsmogelijkheden worden geholpen
  - Neusmaagsonde: via een slangetje door de neus die richting de maag loopt, krijgt u extra voeding toegediend. Dit is vaak een tijdelijke behandeling (< 4 weken)
  - PEG/PEG-J: als u  $\geq 4$  weken extra ondersteuning nodig heeft of als uw maag onvoldoende werkt kan er een slangetje van buitenaf richting u darmen worden geplaatst waarover u wordt gevoed.

Komt u in aanmerking voor een van deze behandelingen, dan zult uw arts u hiervan op de hoogte stellen.

Wilt u graag meer informatie lezen over 'Voeding en chronische alveesklierontsteking', dan verwijzen wij u graag naar de website [www.alveesklier.nl](http://www.alveesklier.nl)