Dieetadvies bij alvleesklierontsteking

Een dieetadvies kan helpen de klachten van een alvleesklierontsteking te verminderen. Dit geldt voor zowel een acute als een chronische ontsteking van de alvleesklier.

Dieetadvies bij een acute alvleesklierontsteking

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.

De behandeling is gericht op het voorkomen van complicaties en het verminderen van de klachten. Als een galsteen de oorzaak is, zal de arts deze verwijderen. Als teveel alcohol de oorzaak is, dan moet u stoppen met het drinken van alcohol. Voeding is belangrijk om te voorkomen dat u achteruit gaat in conditie en weerstand.

In eerste instantie wordt geprobeerd of u zelf kunt eten zonder dat u teveel pijn krijgt. U begint met slokjes helder vloeibare dranken en kunt de voeding 'op gevoel' uitbreiden naar uw normale voedingspatroon. Dit betekent dat u alles mag eten. Alcohol is de eerste weken na een acute alvleesklierontsteking niet toegestaan.

De ervaring leert dat het opbouwen van de voeding het beste gaat als u met kleine beetjes begint. Als na 3 tot 5 dagen blijkt dat het eten niet lukt, is sondevoeding nodig. Dit is vloeibare voeding die wordt toegediend door een slangetje dat via uw neus in uw maag of darm ligt.

Voeding na herstel van een acute alvleesklierontsteking

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

Dieetadvies bij een chronische alvleesklierontsteking

Bij chronische alvleesklierontsteking is er sprake van een steeds terugkerende of langdurige ontsteking van de alvleesklier. In de meeste gevallen wordt een chronische alvleesklierontsteking veroorzaakt door terugkerende aanvallen van acute alvleesklierontsteking.

Andere oorzaken zijn chronisch alcoholgebruik, obstructie van de afvoer van alvleeskliersappen door een vernauwing van de uitgang van de afvoergang in de darm (Papil van Vater) of een tumor.

Bij een chronische alvleesklierontsteking is het belangrijk om vooral kleine beetjes te eten, verdeeld over de dag.

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. De diëtist kan u daarin adviseren.

Enzymcapsules

Wanneer de alvleesklier niet meer voldoende spijsverteringsenzymen kan uitscheiden, krijgt u deze als medicijn in de vorm van capsules. Het is erg belangrijk om deze enzymcapsules op de juiste manier in te nemen. Ze zorgen er namelijk voor dat het voedsel goed verteerd wordt en zo in uw lichaam kan worden opgenomen. U neemt ze in tijdens de maaltijd. De hoeveelheid enzymcapsules die u nodig heeft hangt af van de hoeveelheid vet in de maaltijd en van de hoeveelheid enzymen die de alvleesklier nog zelf maakt. De arts of diëtist helpt u met het bepalen van de juiste dosis.

Tekort aan vitaminen

Soms is het nodig om extra vitaminen en mineralen in te nemen. Als u bijvoorbeeld vetten niet goed meer kunt verdragen of u heeft vaak last van vetdiarree, dan kan het zijn dat uw lichaam minder goed vitaminen opneemt. U krijgt dan te weinig vitaminen A, D, E en K binnen. Als dat bij u het geval is, dan zult u deze vitaminen in bijvoorbeeld pil- of capsulevorm moeten innemen.

Ondersteuning

Misschien lukt het u niet om voldoende te eten. Uw gewicht neemt langzaam af, uw conditie gaat achteruit en u voelt zich vaak moe. In dat geval kan drinkvoeding ondersteunen. Drinkvoedingen zijn kleine flesjes met kant-en-klare vloeibare voeding. In drinkvoeding zitten energie, eiwit, vitaminen en mineralen. Drinkvoeding is er in allerlei smaken. U kunt deze producten zelf bij de apotheek kopen of via de diëtist een machtiging vragen voor vergoeding door de zorgverzekeraar. Mocht het niet lukken om hiermee uw gewicht en conditie te behouden dan kan worden overgegaan op vloeibare voeding via een sonde. Dat is een slangetje dat via uw neus in uw maag of darm ligt.

Ontstaan van diabetes

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 in 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.

Meer informatie

- Maag Lever Darm Stichting (https://www.mlds.nl/)
- Alvleeskliervereniging (https://www.alvleeskliervereniging.nl/)

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Acute en chronische alvleesklierontsteking (pancreatitis) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek/aandoeningen/acute-en-chronische-alvleesklierontsteking-pancreatitis)

Specialismen

- Voeding & Dieet (Diëtetiek) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek)

Contact Voeding & Dieet (Diëtetiek) **T 088 320 78 00**