een santeon ziekenhuis

Gebruik van alvleesklierenzymen

Bij een ziekte van of na een operatie aan de alvleesklier

Bij een ziekte of na een operatie aan de alvleesklier is het soms nodig om alvleesklierenzymen te gebruiken. De alvleesklier maakt stoffen die alvleesklierenzymen heten. Deze zijn belangrijk voor het verteren van eten en drinken. Pas als het eten en drinken goed verteerd is, kan de dunne darm de voedingstoffen goed opnemen en gebruiken.

Omdat uw alvleesklier niet genoeg enzymen aanmaakt krijgt u capsules. Deze capsules zijn gevuld met korrels met alvleesklierenzymen. Door het slikken van de capsules werken uw alvleesklierenzymen in uw dunne darm.

De vertering en opname van voedingsstoffen uit het eten en drinken wordt daardoor beter. Alvleesklierenzymen zijn vooral nodig voor het verteren van vetten in de voeding. Maar ook voor het verteren van eiwitten zijn alvleesklierenzymen nodig.

Waarom zijn alvleesklierenzymen nodig?

Het nemen van de capsules met alvleesklierenzymen is nodig omdat u anders last kunt krijgen van:

- een vol en opgeblazen gevoel na het eten;
- teveel winden laten en kramp in de buik;
- ontlasting die anders is dan normaal, bijvoorbeeld vaker of meer ontlasting, ontlasting die meer stinkt, de ontlasting is vettig en blijft plakken in de wc of drijven op het water.

Als de dunne darm het eten en drinken niet goed kan opnemen, kunt u daardoor ook:

- afvallen;
- minder kracht hebben;
- te weinig vitamine A, E, D en K in uw lichaam krijgen.

Hoeveel capsules neemt u in?

De arts, verpleegkundige of diëtist schrijft u meestal een start dosering voor. Vaak zijn dit 2 capsules bij de hoofdmaaltijd en 1 capsule bij een tussendoortje. De diëtist bekijkt of dit genoeg is.
Dit hangt af van:

- hoeveel vet of eiwit er in uw eten, drinken of tussendoortjes zit;
- hoeveel alvleesklierenzymen uw lichaam zelf nog maakt;
- uw ontlasting;
- uw gewichtsverloop;
- of andere klachten die aanwijzen dat er nog onvoldoende voeding verteerd is.

U mag alles eten en drinken. Het minderen van vet en eiwit is niet nodig.
Als u weet hoeveel vet of eiwit er in uw eten zit, kunt u zelf een inschatting maken van het aantal capsules dat u moet slikken. Hoe meer u daarvan eet, hoe meer capsules u nodig heeft. Hierbij kunt u Eettabel (van het Voedingscentrum) gebruiken. Uw diëtist kan u hierbij helpen.

Aan uw ontlasting kunt u vaak zien of u genoeg capsules slikt. Een vette ontlasting kan betekenen dat u te weinig alvleesklierenzymen slikt. Bij twijfel kunt u beter een capsule extra slikken. Een teveel aan alvleesklierenzymen poept u uit.

Neem de capsules bij het eten

- Neem de capsules bij uw hoofdmaaltijden en bij tussendoortjes met vet of eiwit.
- Slik de capsules in **tijdens** het eten. Neem enkele happen of slokken van het eten of drinken en neem dan een capsule in.
- Als u meerdere capsules per maaltijd gebruikt, neem de capsules dan niet allemaal tegelijk. Verdeel de capsules en neem er 1 aan het begin van het eten, halverwege en het einde van de maaltijd in.

Bent u vergeten een capsule te nemen? U kunt de capsules nog tot 30 minuten na het eten innemen. Is het eten langer dan 30 minuten geleden, dan neemt u de capsules niet meer. De capsules kunnen dan niet meer goed mengen met het eten.

Capsules bij drinkvoeding of sondevoeding

Neem de capsules ook bij een flesje drinkvoeding. Bij sommige drinkvoedingen hoeft u geen alvleesklierenzymen te slikken.

Gebruikt u sondevoeding? Uw diëtist legt u uit of en zo ja, hoe u de alvleesklierenzymen moet slikken.

Capsules bij tussendoortjes

Neem ook capsules bij tussendoortjes die vet of eiwit bevatten, bijvoorbeeld melk, chocolademelk, drinkyoghurt, yoghurt, vla, koek, kaas, worst, chips en chocolade.

Wanneer zijn geen capsules nodig?

U heeft geen capsules nodig bij koffie zonder melk, thee, vruchtensap, frisdrank, limonade of bouillon. Ook niet bij fruit, drop, kauwgom, winegums of harde snoepsoorten als zuurtjes, lolly's en pepermunt etc.

Lukt het slikken van de capsules niet?

Maak de capsules open als het niet lukt om ze zo door te slikken. Dan slikt u de korrels uit de capsules los. Kauw er niet op. Slik de losse korrels door met een zuur voedingsmiddel, zoals appelmoes, yoghurt, sinaasappelsap of appelsap. Spoel uw mond daarna met een slok water. Laat geen korrels in uw mond zitten, dat is niet goed voor het slijmvlies in uw mond.

Bijwerkingen van de alvleesklierenzymen?

Bijwerkingen komen zelden voor. U kunt een verstopping of harde ontlasting krijgen. Als u hier last van krijgt, overleg dan met de arts of diëtist. Minder het aantal capsules niet.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem dan contact op met uw diëtist.

Meer informatie

Bekijkt u liever een video over het gebruik van alvleesklierenzymen? Bekijk dan het filmpje Gebruik alvleesklierenzymen (https://patientenbegrijpen.nl/gebruik-alvleesklier-enzymen/) op de website 'Patiënten begrijpen'. U kunt dit ook bekijken door onderstaande QR-code te scannen met de camera van uw mobiele telefoon.

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

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

Behandelingen & onderzoeken

- Alvleesklieroperatie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie/behandelingen-onderzoeken/alvleesklieroperatie)
- Voeding na een operatie aan de alvleesklier (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek/voeding-na-een-operatie-aan-de-alvleesklier)

Specialismen

- Voeding & Dieet (Diëtetiek) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek)
- Chirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie)
- Maag-Darm-Lever (MDL) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/maag-darm-lever-mdl)

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