

Gebruik van pancreasenzymen

Ons voedsel bestaat uit verschillende voedingsstoffen, waaronder eiwitten, vetten en koolhydraten. Om deze voedingsstoffen op te kunnen nemen in ons lichaam, moeten ze eerst in kleine stukjes worden geknipt. Dit wordt gedaan door enzymen. Deze enzymen worden onder andere door de alvleesklier (pancreas) in ons lichaam aangemaakt.

Bij een chronische ontsteking of na een operatie aan de alvleesklier maakt de alvleesklier soms niet meer genoeg enzymen aan. Hierdoor wordt vooral het vet uit uw eten en drinken minder goed verteerd. U kunt dan verschillende klachten krijgen:

- Een vol en opgeblazen gevoel na de maaltijd;
- Overmatige gasvorming en buikkrampen;
- Afwijkende ontlasting: de ontlasting heeft een andere geur en kleur (meer beige/grijs), is vettig en blijft plakken aan de toiletpot.

Andere problemen die kunnen ontstaan zijn gewichtsverlies of tekorten aan verschillende vitaminen. Dit komt doordat u voedingsstoffen minder goed opneemt.

Waarom pancreasenzympreparaten?

Als uw lichaam te weinig pancreasenzymen aanmaakt, is het nodig om extra pancreasenzymen te slikken in de vorm van een tablet. Een pancreasenzympreparaat bevat enzymen die nodig zijn voor de vertering van vetten, koolhydraten en eiwitten. Het zijn capsules met gedroogde korrels enzymen erin. Om de korrels zit een beschermingslaagje dat de enzymen beschermt tegen het maagzuur. In de darm gaan de korrels vervolgens open en komen de enzymen vrij om hun werk te doen. De enzymen werken vanaf ongeveer een halfuur tot een uur na inname en blijven ongeveer anderhalf tot twee uur actief in de darm.

Soorten tabletten

De hoeveelheid pancreasenzymen in één tablet verschilt per soort tablet. Het aantal tabletten dat u moet innemen, bepaalt u aan de hand van de hoeveelheid vet in uw eten en drinken. De benodigde hoeveelheid enzymen kan per persoon verschillen. Uw arts of diëtist bepaalt daarom hoeveel tabletten u nodig heeft.

Soort	Dosering
Creon	1 tablet per 5-10 gram vet
Creon Forte	1 tablet per 12-25 gram vet

Creon Xtra forte	1 tablet per 20-40 gram vet
Pancrease	1 tablet per 12-25 gram vet
Pancreatine	1 tablet per 12-25 gram vet
Pantriozyne	1 tablet per 12-25 gram vet
Panzytrat '10.000'	1 tablet per 5-10 gram vet
Panzytrat '25.000'	1 tablet per 12-25 gram vet

Het innemen van de tabletten

- U hoeft de pancreasenzymen alleen in te nemen bij maaltijden en tussendoortjes die vet bevatten. Als uw maaltijd of tussendoortje minder dan 5 gram vet bevat, hoeft u geen tablet in te nemen. Voorbeelden van eet- of drinkmomenten zonder vet zijn fruit, een snoepje, frisdrank of een beschuit met jam en halvarine. Bij vette tussendoortjes kunt u denken aan koek, chips, nootjes, melk, vla en chocolade.
- Het heeft de voorkeur om de tabletten in hun geheel in te nemen met wat water. Als dit u niet lukt, kunt u de capsules openmaken en de korrels los innemen met een zuur voedingsmiddel, zoals yoghurt, sinaasappelsap of appelmoes. Voorkom dat er korrels in uw mond achterblijven, want dat kan het slijmvlies in uw mond aantasten. Kauw niet op de korrels.
- Neem de enzymen tijdens of direct na de maaltijd in, zodat ze zich kunnen vermengen met het eten. Als uw maaltijd langer duurt, bijvoorbeeld als u uit eten gaat, verspreid dan de inname van de tabletten over de maaltijd.
- Als u vergeten bent om een tablet in te nemen, doe dit dan alsnog tot een halfuur na de maaltijd. Neem de tabletten niet meer dan een halfuur na de maaltijd in. De enzymen kunnen zich dan niet meer genoeg vermengen met het voedsel.

Bijwerkingen

Als u teveel pancreasenzymen slikt, kunt u last krijgen van verstopping (obstipatie). Overleg in dat geval met uw diëtist of arts over het verminderen van de dosering.

Vet in voeding

De hoeveelheid vet in uw voeding kunt u zelf berekenen met behulp van een app of de [eetmeter van het voedingssentrum](#).

Meer informatie

De informatie en adviezen in deze richtlijn zijn algemeen. U kunt bij de diëtist terecht voor een

individueel advies en vragen. Voor het maken van een afspraak heeft u een verwijzing van uw specialist uit het HagaZiekenhuis Zoetermeer nodig.

Bij vragen en/of onduidelijkheden over het dieet of uw voeding, kunt u op werkdagen tussen 8.30 en 10.00 uur telefonisch contact opnemen met afdeling Diëtetiek, telefoonnummer: (079) 346 25 82.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

569418102023