

Gebruik van pancreasenzymen bij problemen met verteren

In deze tekst leest u wat de **alvleesklier** doet bij het verteren van eten, wat er gebeurt als er te weinig **pancreasenzymen** zijn, en hoe u deze stoffen kunt innemen.

Vetgedrukte medische woorden worden uitgelegd onderaan deze tekst.

Hoe werkt de spijsvertering?

Uw lichaam haalt voeding uit wat u eet. Hiervoor moeten de voedingsstoffen (vetten, eiwitten en koolhydraten) klein genoeg zijn. De **alvleesklier** helpt hierbij. Deze maakt namelijk **pancreasenzymen**.

De **pancreasenzymen** zorgen ervoor dat de vetten, eiwitten en koolhydraten in het eten klein genoeg worden voor uw lichaam. Zo kan uw lichaam deze stoffen opnemen en gebruiken.

Als er te weinig enzymen zijn

Vooral na een operatie of ontsteking aan de **alvleesklier** zijn er soms niet genoeg **pancreasenzymen**. Hierdoor gaat het verteren van eten minder goed.

Gevolgen van tekort

Uw lichaam neemt dan minder vet en eiwit op uit het eten. Dit geeft klachten zoals:

- (Langdurig) vol of opgeblazen gevoel na het eten
- Meer lucht in de buik en buikkrampt
- Ontlasting is anders: u moet vaker poepen, de ontlasting stinkt meer, heeft vaak een lichte kleur, is vet en blijft drijven, het plakt aan het toilet, en er kan meer ontlasting zijn dan eerst.

Door deze problemen krijgt u ook:

- Gewichtsverlies
- Slechtere voedingstoestand
- Tekort aan vitamine A, D, E, K (deze vitamines zitten vooral in vet, uw darmen nemen deze vitamines minder op en ze gaan deels verloren via vettige ontlasting).

Behandeling met pancreasenzymen

U kunt extra **pancreasenzymen** innemen. Dit helpt het verteren van eten in uw darmen. Toch blijft de vertering bijna altijd anders dan normaal.

Deze medicijnen bevatten vaak drie soorten enzymen:

- **Lipase** (helpt bij verteren van vetten)

- **Protease** (helpt bij verteren van eiwitten)
- **Amylase** (helpt bij verteren van koolhydraten)

Hoe zien de enzymen eruit?

Deze medicijnen heten **pancreasenzympreparaten**. Ze zijn er als capsules. In een capsule zitten kleine korrels met een beschermlaagje. Dat beschermt de korrels tegen maagzuur. In de dunne darm komen deze korrels open en kunnen de enzymen hun werk doen.

Hoeveel capsules hebt u nodig?

De arts of diëtist bepaalt de hoeveelheid. Dit hangt af van:

- Hoeveel vet en eiwit u per eetmoment binnenkrijgt.
- Hoeveel **pancreasenzymen** uw eigen lichaam nog aanmaakt.

Bij een normale portie adviseren wij vaak: 2 capsules bij het ontbijt, 2 bij de lunch, 3 bij de warme maaltijd, en 1 capsule bij elk tussendoortje. Na ontslag uit het ziekenhuis kijkt u samen met de diëtist of u meer of minder nodig heeft.

Soorten enzympreparaten

Er zijn verschillende soorten **pancreasenzympreparaten**. Ze bevatten verschillende hoeveelheden enzymen per capsule.

De hoeveelheid van de enzymen wordt uitgedrukt in ‘eenheden’ lipase en protease. Zie onderstaande tabel.

Soort preparaat, per capsule	Eenheden lipase per capsule	Eenheden protease per capsule
<i>Laag gedoseerde enzympreparaten</i>		
Creon 10.000	10.000	600
<i>Hoog gedoseerde enzympreparaten</i>		
Creon 25.000	25.000	1000
Pantriozyme	25.000	1000
Creon 35.000	35.000	1400

Inname van de capsules

- U neemt de capsules bij elke hoofdmaaltijd en bij tussendoortjes met vet of eiwit. Dit geldt voor bijvoorbeeld: melkproducten, yoghurt, vla, koek, chips of chocolade. Niet nodig bij: koffie, thee, frisdrank, limonade, fruit, drop, kauwgom, en zuurtjes.
- Verdeel de capsules over de maaltijd: bij het begin, halverwege en bij het einde van de maaltijd.
- De enzymen werken vanaf een half uur tot een uur na inname en blijven dan anderhalf tot twee uur actief in de darm. Bent u een capsule vergeten? Neem die dan tot een half uur na de maaltijd alsnog in. Later nemen werkt niet goed.
- Open de capsule alleen als u deze niet kunt doorslikken. Neem de korrels dan op een lepeltje met een zuur voedingsmiddel zoals appelmoes, yoghurt, sinaasappelsap of appelsap.

- Kauw niet op de korrels, want dat kan de mond beschadigen. Zorg ook dat er geen korrels in de mond blijven zitten.

Mogelijke bijwerkingen

Zoals bij elk medicijn kunt u ook bij deze medicijnen bijwerkingen hebben. U kunt last krijgen van maagpijn, misselijkheid, verstopping of diarree. Praat met uw arts of diëtist als u klachten hebt, misschien moet de hoeveelheid dan aangepast worden.

Meer informatie en contact

Wilt u meer lezen? Kijk op:

- www.mlds.nl (Maag Lever Darm Stichting)
- www.voedingscentrum.nl (Voedingscentrum)
- www.patientenbegrijpen.nl: Gebruik alvleesklier enzymen

Hebt u vragen?

Neem dan contact op met uw diëtist.

Lijst met medische begrippen

1. Alvleesklier: orgaan dat spijsverteringsstoffen maakt.
2. Pancreasenzymen: stoffen die helpen om voeding in kleine stukjes te knippen.
3. Lipase: stof die vet kleiner maakt.
4. Protease: stof die eiwit kleiner maakt.
5. Amylase: stof die koolhydraten kleiner maakt.
6. Pancreasenzympreparaat: medicijn met pancreasenzymen.
7. Diëtist: een deskundige op het gebied van gezonde voeding.
8. Dunne darm: deel van de darmen waar het eten verder wordt verteerd.