



Gebruiksaanwijzing
van uw
alvleesklierenzymen



Inhoudsopgave

Inleiding	5
Wat is de alvleesklier	5
Klachten	6
Werking enzymen	8
Behandeling	9
Hoe moet ik mijn enzymcapsules gebruiken?	10
Enzymcapsulewijzer	11
Dagmenu voorbeelden	14
Etiket lezen en berekenen	16



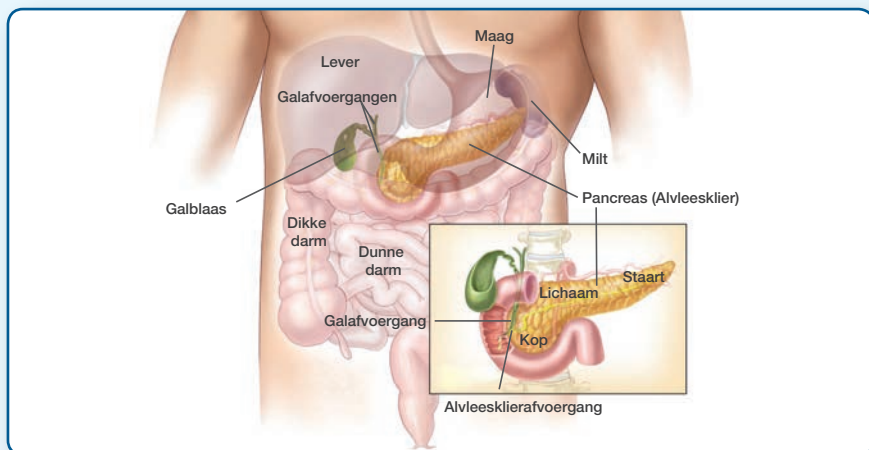
Inleiding

Deze gebruiksaanwijzing is bestemd voor personen met een tekort aan verteringsenzymen veroorzaakt door een verminderde alvleesklierfunctie. Een tekort aan verteringsenzymen leidt tot een onvoldoende spijsvertering. Hierdoor verslechtert de voedingstoestand en worden belangrijke voedingsstoffen niet goed opgenomen. Dit kan leiden tot diverse klachten. Oorzaken van de verminderde alvleesklierfunctie kunnen zijn: een acute of chronische alvleesklierontsteking, een operatie aan de alvleesklier en/of maag of alvleesklierkanker.

**Alvleesklier is het Nederlandse
woord voor pancreas.
De alvleesklier produceert
verteringsenzymen.**

Wat is de alveesklier?

De alveesklier is een orgaan dat achter de maag ligt tegen de dunne darm aan, dwars achterin de buikholte. Het orgaan is ongeveer vijftien cm lang en één tot drie cm dik. De alveesklier wordt ook wel pancreas genoemd.



Een gezonde alveesklier produceert enzymen. Dit wordt de exocriene functie van de alveesklier genoemd. Deze enzymen komen via een afvoerbuïs in de dunne darm terecht en worden daar vermengd met het voedsel. Enzymen zijn onmisbaar voor een goede spijsvertering en voor de opname van alle belangrijke voedingsstoffen. De alveesklier maakt drie verschillende enzymen: *amylase* voor het afbreken van koolhydraten, *protease* voor het afbreken van eiwitten en *lipase* voor het afbreken van vetten. Vooral *lipase* speelt een belangrijke rol omdat dit enzym nergens anders in het lichaam gemaakt kan worden. Bij een verminderde alveesklierfunctie is er sprake van onvoldoende aanmaak van enzymen, met name *lipase*. Dit enzymtekort, ten gevolge van de verminderde alveesklierfunctie, kan verholpen worden door het innemen van enzymcapsules tijdens de maaltijden.

Klachten

Veel voorkomende klachten bij een verminderde alvleesklierenzymfunctie kunnen zijn:

- Hevige pijn in de bovenbuik met mogelijk uitstraling naar de rug, zij en schouders
- Vettige, soms sterk ruikende ontlasting of diarree die moeilijk wegspoelt in het toilet door het hoge vetgehalte
- Meerdere keren per dag naar het toilet moeten gaan
- Winderigheid
- Buikkrampen
- Vol gevoel
- Misselijkheid
- Opboeren
- Braken
- Gewichtsverlies
- Vermoeidheid
- Algeheel 'niet goed' voelen

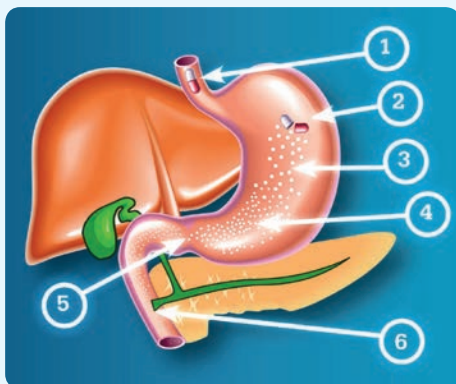
Werking enzymen

Om de verstoorde werking van de alvleesklier in de spijsvertering te corrigeren heeft uw arts of verpleegkundig specialist u alvleesklierenzymen voorgeschreven. Dit zijn capsules met daarin korrels die de alvleesklierenzymen bevatten.



Route van de enzymcapsule

1. Een capsule met alvleesklierenzymen wordt in zijn geheel doorgeslikt.
2. De capsule lost binnen enkele minuten op in de maag.
3. De korreltjes uit de capsule komen vrij. In de korreltjes zit de werkzame stof. De korrels zijn voorzien van een beschermende laag om te voorkomen dat de werkzame enzymen niet al in de maag vrijkomen.
4. De kleine korreltjes worden in de maag gelijkmatig vermengd met de voedselbrij.
5. De voedselbrij vermengd met de korrels, verlaat geleidelijk de maag en komt in het eerste deel van de dunne darm terecht.
6. In de dunne darm lost de beschermende laag die om de korrels zit op en komen de enzymen snel en volledig uit de korrels vrij om hun werk te doen. Ze zorgen ervoor dat het voedsel goed verteerd wordt en de voedingsstoffen goed in het lichaam opgenomen kunnen worden.



Behandeling

De alvleesklierenzymen in de capsules zijn vergelijkbaar met de enzymen die uw lichaam zelf aanmaakt. Hiermee wordt het tekort aan enzymen in uw lichaam aangevuld.

In verband met het bevorderen van de opname van noodzakelijke voedingsstoffen uit het vet wordt een vetarm dieet afgeraden.

U neemt deze capsules in bij *alle* vetbevattende maaltijden, dranken en tussendoortjes. Op deze manier kunnen de noodzakelijke voedingsstoffen uit uw voeding beter worden opgenomen.

Alvleesklierenzymen moeten altijd worden ingenomen bij maaltijden, dranken en tussendoortjes

Hoe moet ik mijn enzymcapsules gebruiken?

Algemene adviezen

- Neem de enzymen altijd tijdens of direct na een maaltijd of het tussendoortje in.
- Indien meerdere capsules noodzakelijk zijn deze niet allemaal tegelijk innemen maar verdelen over de maaltijd.
- Slik de capsules in hun geheel door.
- Kauw de capsules niet en maak ze niet fijn.
- Als het moeilijk is de capsules door te slikken, kan de capsule worden opengemaakt. De korreltjes kunnen worden toegevoegd aan een kleine hoeveelheid zacht, zuur voedsel of gemengd worden met een zure vloeistof. Zuur zacht voedsel kan bijvoorbeeld appelmoes of yoghurt zijn. Zure vloeistoffen kunnen appel-, sinaasappel- of ananassap zijn. Slik het mengsel meteen door *zonder de korreltjes fijn te maken of te kauwen*.
 - Drink er wat water of sap bij.
 - Let erop dat er geen korrels in de mond achterblijven.
 - Houd de capsules of de inhoud niet in uw mond.
 - Het voedingsmengsel met de korrels mag niet bewaard worden.
- Drink als een algemene regel elke dag een ruime hoeveelheid vocht.

Raadpleeg ook altijd de bijsluiter van uw medicatie.

Enzymcapsulewijzer

Om u, in overleg met uw arts, te helpen uw dosering optimaal af te stemmen op uw dagelijkse (hoofd)maaltijden en tussendoortjes, hebben wij voor u een overzicht gemaakt met verschillende gerechten. Deze zijn globaal gerangschikt op basis van de hoeveelheid vet. Boven de tabel vindt u een suggestie voor de benodigde hoeveelheid enzym-capsules per gerecht.

De tabel op pagina 12 en 13 gaat uit van gemiddelde porties per persoon.

Bij grotere porties kunnen meer capsules nodig zijn.

Per 1 gram vet zijn 2000 eenheden lipase nodig.

Uw enzymcapsules kunnen 10.000, 25.000 of 40.000 eenheden lipase per capsule bevatten. Kijk op de verpakking van uw capsules welke sterkte uw behandelaar u heeft voorgeschreven.

Enzymcapsulewijzer

1 capsule 10.000*



1 capsule 25.000



Ontbijt

Beschuit / Brood (bruin, wit, krenten) / Cracker / Fruit (0 capsules) / Gekookt ei / Hagelslag / Jam / Muesli / Ontbijtkoek / Pannenkoek klein / Vruchtensap (0 capsules)

Chocopasta / Croissant / Cruesli / Krentenbrood met spijs / Omelet / Pannenkoek groot / Roerei / Spiegelei / Wentelteefje

Lunch

Casselerrib / Feta / Filet americain / Fricandeau / Geitenkaas / Groentesoep / Halvarine / 20+ en 30+ kaas / Kippensoep / Kwark (mager) / Melk (mager en halfvol) / Pudding / Rookvlees / Rosbief / Sandwichspread / Smeerkaas / Uiensoep / Vissoep / Yoghurt (mager)

Bacon / Boerenkaas (jong en oud) / Boter / Boterhamworst / Boursin / Brie / Camembert / Cervelaat / Champignonsoep / Gebraden gehakt / Gebonden ossenstaartsoep / Gekookte worst / Gorgonzola / Goulashsoep / 45+ kaas / Kernhem / Kreeftensoep / Leverworst / Margarine / Melk (vol) / Minestrone-soep / Mozzarella / Pindakaas / Mosterdsoep / Ontbijtspek / Paté / Roomkwark / Salami / Tomatensoep / Vla / Yoghurt (vol)

Diner

Aardappelen (gekookt) / Aardappelpuree / Biefstuk / Forel (gestoofd) / Garnalen / Groenten (gekookt) / Haas / Hamlap / Heilbot (gestoofd) / Kabeljauw / Kalkoenfilet / Lever / Mosselen / Pasta / Roodbaars (gestoofd) / Rosbief / Rijst / Schelvis (gestoofd) / Scholfilet (gestoofd) / Tarbot (gestoofd) / Tartaar / Tong (gestoofd) / Tonijn (gestoofd) / Varkenshaas / Varkensoester / Zeeduivel (gestoofd) / Zeewolf (gestoofd)

Aardappelen (gebakken) / Aardappelkroketjes / Avocado / Entrecote / Forel (gebakken) / Garnalen / Groenteburger / Heilbot (gebakken) / Kabeljauw (gebakken) / Kalkoenschnitzel / Mosselen (gebakken) / Pasta Napoletana (=tomatensaus) / Roodbaars (gebakken) / Rösti / Risotto / Runderpoulet / Schelvis (gebakken) / Scholfilet (gebakken) / Tarbot (gebakken) / Tong (gebakken) / Tonijn (gebakken) / Zeeduivel (gebakken) / Zeewolf (gebakken) / Zuurkoolstampot

Tussendoortje

Boterkoekje / Drop / Eierkoek / Biscuitje / Japanse zoutjes / Lange vinger / Liga / Pepermunt / Popcorn / Raket (ijsje) / Rijstwafel / Speculaasje / Waterijs / Yoghurtijs / Tafelzuur

Appeltaart / Cake / Chips (zakje) / Chocoprince / Cornetto (ijs) / 1-2-3 frites zonder mayonaise / Hamka's (zakje) / Krakeling / Nibbits (zakje) / Nootjes (handje) / Ovenfrites zonder mayonaise / Pinda's (handje) / Roombotersprits / Roomijs / Solero (ijsje) / Stroopwafel / Tompouce / Vruchtengebakje / Vruchtenvlaai / Wokkels (zakje)

* LET OP Dit zijn allemaal losse onderdelen. Bij combinatie van de losse onderdelen moeten de capsules bij elkaar worden opgeteld.

1-2 capsules
25.000



2-3 capsules
25.000



> 3 capsules
25.000



Ham-kaascroissant / Tosti
ham-kaas

Uitsmijter ham of kaas

Bavarois / Boerenkoolstampot /
Bouillabaisse soep / Erwtensoep
met spek en worst / Gehakt /
Goulash / Haring / Hutspot /
Kibbeling (gebakken) / Kip met
rijst / Kippenpootje / Kipschnitzel /
Lasagne / Macaroni ham-kaas /
Makreel / Moussaka / Paella /
Paling / Sardines / Spaghetti
bolognese / Tiramisu / Tjap Tjoi /
Vissticks / IJs met slagroom /
Zalm

Bami / Braadworst /
0,5 gegrilde kip / Kip kerrie
met rijst / Quiches / Slavink /
Speklap / Tagliatelle
met roomsaus en zalm /
Varkensvlees met pindasaus /
Witlof met ham en kaas
(3 capsules)

Kaasfondue met stokbrood
(5 capsules) / Nasi goreng
met ei en kipsaté met
pindasaus (4 capsules) /
Pizza (4 capsules) / Spare-ribs
met saus (6 capsules)

Baklava / Banketstaaf /
Boterkoek / Bounty /
Cheeseburger / Chocoladereep /
Donut / Frikandel / Gevulde koek /
Hamburger / Kipcorn / Kokos-
makroon / Krokot / Kruidmelvlaai /
Kwarktaart / Magnum (ijs) / Mars /
Milkshake / Mokka / M&M's /
Moorkop / Nuts / Patat zonder
mayonaise / Poffertjes / Loempia /
Roomsoes / Twix

Amandelbroodje / Appelflap
Big Mac / Mc Nuggets / Patat
met mayonaise - pindasaus /
Quarterpounder / Saucijzen-
broodje / Slagroompunt

Dagmenu voorbeelden

De tabel gaat uit van gemiddelde porties per persoon. Bij grotere porties kunnen meer capsules nodig zijn. De formule die gebruikt wordt is 2000 eenheden lipase per 1 gram vet. Er is gerekend met capsules van 25.000 eenheden.

Ontbijt 1

- 2 boterhammen (bruin/wit/krenten) of beschuit/cracker belegd met halvarine jam en kaas of vleeswaren
- Glas halfvolle melk
- Sinaasappel
- Koffie met melk en suiker

± 19 gram vet
1,5 capsule = 2 capsules

Tussendoortje 1

- Kopje koffie met melk en suiker en gevulde koek

± 13 gram vet
1,1 capsule = 1 capsule

Lunch 1

- 3 boterhammen belegd met margarine, kaas en worst
- Kopje tomatensoep
- Glas halfvolle melk
- Appel

± 19 gram vet
1,5 capsule = 2 capsules

Ontbijt 2

- Bord pap/muesli met honing
- Fruit
- Koffie met melk en suiker

± 12 gram vet
1 capsule

Tussendoortje 2

- Koffie met Mars

± 13 gram vet
1,1 capsule = 1 capsule

Lunch 2

- Tosti ham-kaas
- Glas jus d'orange

± 19 gram vet
1,5 capsule = 2 capsules

Tussendoortje 3

- Kopje thee met 2 biscuitjes

± 4 gram vet
0,3 capsule = 0 capsules

Diner 1

- Stukje varkensfilet (gemiddeld vet) met jus
- Portie gebakken aardappelen
- 2 ons groenten
- Glas melk
- Schaaltje vanillevla

± 28 gram vet
2,2 capsules = 2 capsules

Tussendoortje 4

- Chips of pinda's of portie kaas

± 10 gram vet
0,8 capsule = 1 capsule

Diner 2

- Portie lasagne
- Salade
- Glas melk
- Schaaltje vruchtenkwark

± 32 gram vet
2,7 capsules = 3 capsules

Etiket lezen en berekenen

Door het etiket te bestuderen van producten kunt u zelf berekenen hoeveel alvleesklierenzymen nodig zijn.

Hiervoor kijkt u naar de hoeveelheid vet die producten bevatten. Om vet af te breken is lipase nodig, dat in de alvleesklierenzymen zit.

Op de verpakking of het etiket staat een tabel met voedingswaarde. In deze tabel zoekt u “Vet” op.

Vaak wordt de voedingswaarde en ook het totaal vet per 100 gram of 100 ml vermeld. Er moet dan eerst omgerekend worden naar de portiegrootte.

Tegenwoordig zien we op etiketten steeds vaker ook de hoeveelheid vet per portie vermeld.

Als de hoeveelheid vet in een portie bekend is, kan zelf berekend worden hoeveel alvleesklierenzymen hierbij gebruikt moeten worden.

Per 1 gram vet zijn 2000 lipase eenheden nodig.

Uw enzymcapsules kunnen 10.000, 25.000 of 40.000 lipase eenheden per capsule bevatten. Kijk op de verpakking van uw capsules welke sterkte uw behandelaar u heeft voorgeschreven. Als algemene regel wordt er naar boven afgerond.

Hieronder een aantal voorbeelden:



Voedingswaarde	per 100 g:	per portie 135g
Energie	586 kJ / 140 kcal	791 kJ / 189 kcal (9%*)
Vet	7,3 g	9,9 g (14%*)
- waarvan verzadigd vet	5,3 g	7,2 g (36%*)
Koolhydraten	15,1 g	20,4 g (8%*)
- waarvan suikers	12,7 g	17,1 g (19%*)
Eiwit	3,1 g	4,2 g (8%*)
Zout	0,13 g	0,18 g (3%*)

* Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ/2000 kcal). 2 porties in deze verpakking.

Dit is een verpakking met 2 eenpersoons toetjes, een vla trio.

Onder het stukje Inhoud en gewicht staat dat de hoeveelheid **per portie 135 gram** is. De voedingswaarde wordt per 100 gram aangegeven. Per 100 gram zit er 7,3 gram vet in. In 1 portie van 135 gram zit 9,9 gram vet.

Per 1 gram vet is 2.000 eenheden lipase nodig. Voor dit toetje is dat 9,9 gram vet x 2.000 lipase eenheden = 19.800 eenheden. Afgerond moet hier **1 capsule met 25.000 lipase** eenheden gebruikt worden.

Capsule innemen samen met het toetje.

Dit is het etiket op een pak chocolademelk.

De voedingswaarde wordt per 100 ml aangegeven, maar ook **per portie**. Dat is in dit geval een beker van **200 ml**.

Er wordt hier alleen gekeken naar het getal van **totaal vet per portie**. Dat is 5,4 gram vet. Per 1 gram vet zijn 2.000 lipase eenheden nodig.

Voor 1 portie/beker chocolademelk is dat 5,4 gram vet x 2.000 eenheden = 10.800 eenheden.

Bij 1 beker chocolademelk moet **1 capsule van 10.000 lipase** eenheden gebruikt worden.



VOEDINGSWAARDE	PER 100 ML	PER PORTIE 200 ML
Energie	363 kJ / 86 kcal	726 kJ / 173 kcal (9%*)
Vet	2,7 g	5,4 g (8%*)
waarvan verzadigd vet	1,9 g	3,7 g (19%*)
Koolhydraten	11,6 g	23,2 g (9%*)
waarvan suikers	11,4 g	22,9 g (25%*)
Eiwit	3,4 g	6,8 g (14%*)
Zout	0,11 g	0,23 g (4%*)
Calcium	100 mg (13%**)	200 mg (26%**)

* Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ/2000 kcal)
** Dagelijkse Referentie-inname 5 porties in deze verpakking

De capsule tegelijk met de chocolademelk innemen.

Dit is het etiket op een pak zoute crackers.

Onder het stukje voedingswaarde wordt de hoeveelheid **vetten** per 100 gram gegeven. Maar ook **per 1 cracker**.

1 cracker bevat 1,0 gram vet. Bij het eten van 10 crackers is het totaal 10 gram vet.

Per 1 gram vet zijn 2000 lipase eenheden nodig.

Voor 10 crackers, dus 10 gram vet is dit 10×2000 eenheden = 20.000 eenheden.

Bij 10 crackers moet (afgerond) **1 capsule van 25.000 lipase** eenheden gebruikt worden.



De capsule tegelijk met het eten van de crackers innemen.



Dit is het etiket van ongebrande notenmix.

De voedingswaarde wordt per 100 gram en **per zakje** aangegeven.

Er wordt hier alleen gekeken naar het getal achter **totaal vetten**.

Dat is per zakje 24 gram vet.

Per 1 gram vet zijn 2000 lipase eenheden nodig.

Voor 1 zakje ongebrande notenmix is dit 24×2000 eenheden = 48.000 eenheden lipase.

Bij 1 zakje ongebrande notenmix moeten **2 capsules van 25.000 lipase** eenheden gebruikt worden.

De capsules tegelijk met het eten van de notenmix innemen.



Dit is een uitgave van Mylan B.V. te Amstelveen

CRE-2018-0280