



Gebruiksaanwijzing
**alveesklier-
enzymen**

Wat leest u in deze folder?

Inleiding	3
Over de alveesklier	4
Alveesklier-enzymen zijn nodig bij de spijsvertering	5
Hoe gaat voedsel van de mond naar het bloed?	6
De oorzaken van een tekort aan enzymen	7
De gevolgen van een tekort aan enzymen	8
Mogelijke klachten bij een tekort aan enzymen	9
Waarom krijgt u extra alveesklier-enzymen?	10
Hoe gebruikt u de medicijnen met de extra enzymen?	11
Moet u meerdere capsules of veel korrels gebruiken voor 1 maaltijd of tussendoortje?	14
Wat gebeurt er met de extra enzymen in het lichaam?	15
Hoeveel extra enzymen heeft u nodig?	16

Inleiding

In deze folder staat hoe u de medicijnen met extra alvleesklier-enzymen gebruikt.

U krijgt deze medicijnen omdat u zelf niet genoeg alvleesklier-enzymen heeft. Hierdoor verteert het voedsel niet goed en kan uw lichaam niet genoeg voedingsstoffen opnemen. Dit kan problemen met de gezondheid geven en daarom krijgt u de extra enzymen.

Alvleesklier is het Nederlandse woord voor pancreas. De alvleesklier maakt enzymen voor de vertering van voedsel.

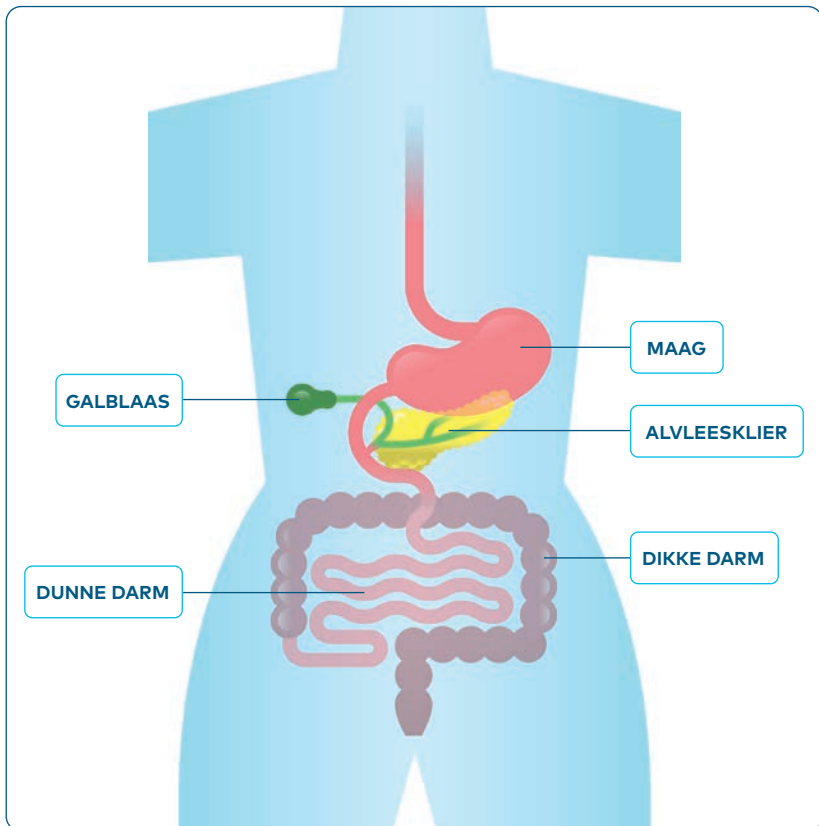
Over de alvleesklier

De alvleesklier ligt achter de maag, tegen de dunne darm. Het is een orgaan van ongeveer 15 cm lang en ongeveer 2 cm breed.

De alvleesklier maakt enzymen en hormonen.

De enzymen helpen bij het verteren van ons voedsel. Artsen noemen dit de exocriene functie van de alvleesklier.

De hormonen zorgen voor een goede hoeveelheid suiker in het bloed. Artsen noemen dit de endocriene functie van de alvleesklier.

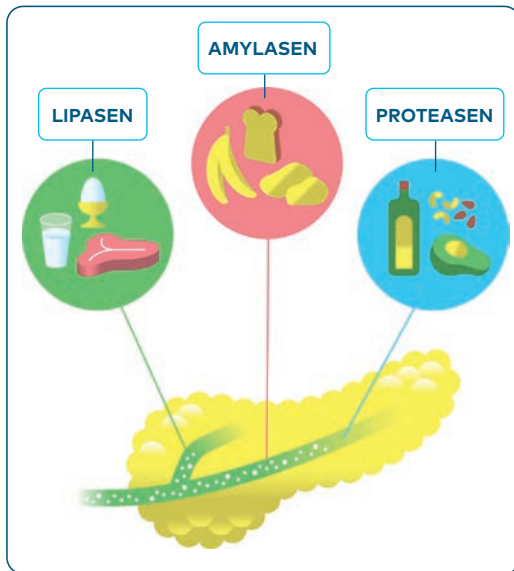


Alvleesklier-enzymen zijn nodig bij de spijsvertering

In ons voedsel zitten vetten, koolhydraten en eiwitten. Het lichaam maakt hiervan kleine deeltjes. Deze kleine deeltjes zijn voedingsstoffen. Voedingsstoffen gaan naar het bloed en geven ons lichaam energie. Dit proces noemen we de spijsvertering.

De alvleesklier heeft een belangrijke functie in de spijsvertering, omdat de alvleesklier enzymen maakt. Deze enzymen helpen bij het kleiner maken van de vetten, koolhydraten en eiwitten in ons voedsel.

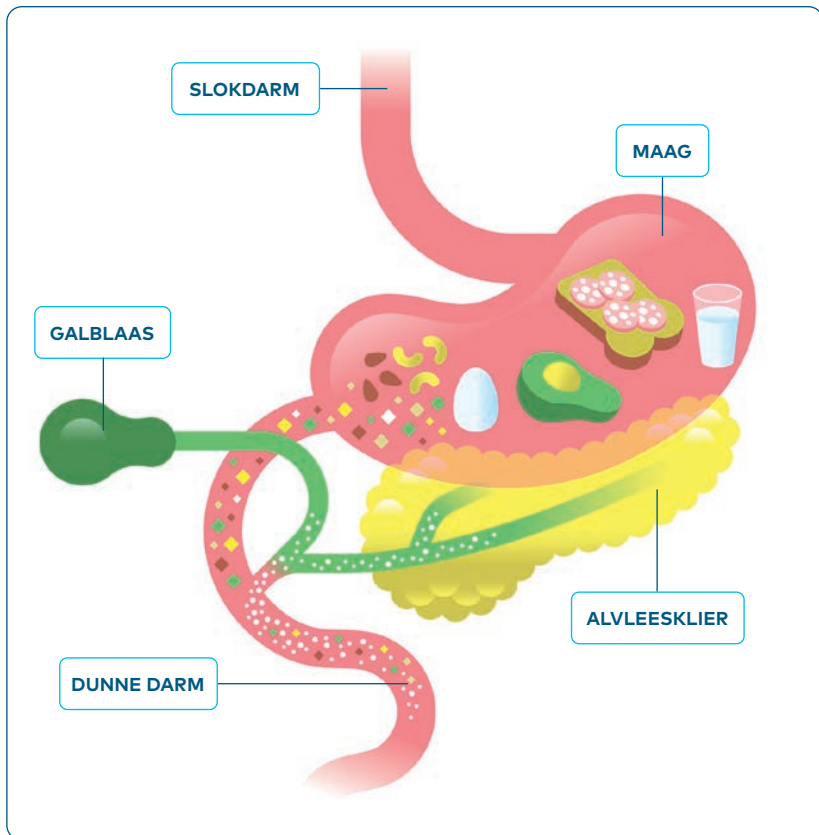
De alvleesklier maakt de volgende enzymen:



- **Lipasen**
Zij maken vetten kleiner.
- **Amylase**
Zij maken koolhydraten kleiner. Koolhydraten zijn bijvoorbeeld suikers.
- **Proteasen**
Zij maken eiwitten kleiner.

Hoe gaat voedsel van de mond naar het bloed?

We kauwen voedsel in onze mond en slikken het daarna door. Het voedsel gaat door de slokdarm naar de maag en daarna naar de darm. Enzymen uit de alvleesklier gaan ook naar de darm, waar ze mengen met het voedsel. Deze enzymen maken kleine deeltjes van de vetten, koolhydraten en eiwitten in het voedsel. Daarna kan het bloed de kleine deeltjes opnemen uit de darm. De kleine deeltjes zijn voedingsstoffen. Ze zijn nodig om te kunnen leven.



De oorzaken van een tekort aan enzymen

Het kan zijn dat er niet genoeg enzymen zijn voor de spijsvertering. Dit heet 'exocriene pancreasinsufficiëntie'.

Het kan verschillende oorzaken hebben, bijvoorbeeld:

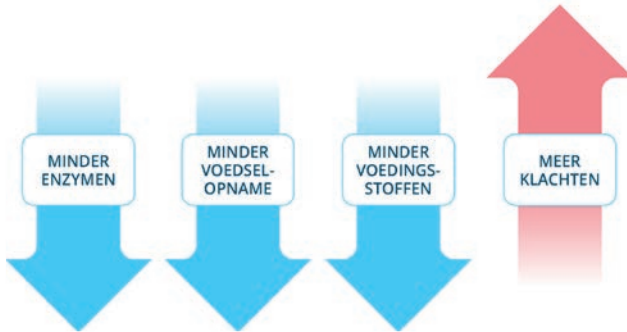
- De alvleesklier krijgt geen seintje dat het enzymen moet maken (bijvoorbeeld na een operatie van de slokdarm, de maag of de darmen).
- Voedsel gaat te snel naar de darm, waardoor de enzymen geen tijd hebben om het voedsel te verteren.
- De alvleesklier kan ziek zijn, waardoor het niet lukt om enzymen te maken (bijvoorbeeld door een ontsteking van de alvleesklier of door kanker).
- De alvleesklier maakt wel enzymen, maar die stromen niet naar de darm om voedsel te verteren (bijvoorbeeld door kalkstenen, een tumor of taaislijmziekte).
- Een deel van de alvleesklier of de hele alvleesklier is weg na een operatie. Hierdoor maakt de alvleesklier minder enzymen of geen enzymen.

De gevolgen van een tekort aan enzymen

Bij een tekort aan enzymen kan het voedsel niet goed verteren. Hierdoor komen belangrijke voedingsstoffen niet in het bloed. Dit kan problemen geven, zoals:

- moeheid
- te weinig vitamines A, D, E en K (deze vitamines lossen op in vet)
- bot-verlies
- spier-verlies
- gewichts-verlies
- ondervoeding

Deze problemen merkt u in het begin misschien zelf niet. U kunt deze problemen al hebben voordat u klachten krijgt.



Als de alvleesklier minder goed werkt, is vooral het verteren van vetten een probleem. Voor het verteren van eiwitten en koolhydraten heeft het lichaam ook andere enzymen, maar voor vetten zijn vooral de enzymen van de alvleesklier belangrijk. Dat is de reden dat in de naam van het medicijn het getal van het aantal lipase-enzymen staat.

Een tekort aan alvleesklier-enzymen kan ondervoeding en klachten geven.

Mogelijke klachten bij een tekort aan enzymen

Bij een tekort aan alvleesklier-enzymen kan het voedsel niet goed verteren.

Dit kan de volgende klachten geven:

- een vol en opgeblazen gevoel na de maaltijd
- veel winden of boeren laten (die meer kunnen stinken dan normaal)
- krampen in de buik
- pijn in de buik, die kan uitstralen naar de rug, zij en schouders
- misselijk zijn en overgeven
- de ontlasting is anders dan normaal, bijvoorbeeld:
 - u moet vaker naar het toilet dan normaal
 - uw ontlasting stinkt meer dan normaal
 - uw ontlasting heeft een beige of grijze kleur, is vettig of blijft plakken aan het toilet



Waarom krijgt u extra alvleesklier-enzymen?

U krijgt een medicijn met extra alvleesklier-enzymen omdat u zelf te weinig enzymen heeft. Deze extra enzymen genezen u niet, maar ze verbeteren de vertering van uw voedsel. Hierdoor kan uw lichaam de voedingsstoffen beter opnemen. Uw lichaam krijgt dan meer voedingsstoffen en uw klachten kunnen verminderen.



Hoe gebruikt u het medicijn met de extra enzymen?

Het medicijn bestaat uit kleine korrels. De enzymen zitten in de korrels.

De meeste mensen slikken een capsule waarin de korrels zitten.



Heeft u moeite met slikken? U kunt losse korrels gebruiken.

- door capsules te openen



- losse korrels in een potje



- Capsule gevuld met de losse korrels
- Capsule openen zodat de losse korrels beschikbaar komen
- Potje losse korrels

Hele capsules



U gebruikt de capsules op de volgende manier:

- Wanneer slikt u de capsules?
 - **tijdens** iedere maaltijd of tussendoortje (of een drank met vet of veel eiwit).
- Hoe slikt u de capsules?
 - Slik een capsule **in zijn geheel** door. Dus kauw de capsules niet en maak ze niet fijn.
 - Drink **een glas koud water** om de capsules door te slikken.



Losse korrels



Van de losse korrels maakt u eerst een mengsel.
Dit doet u op de volgende manier:

1. Sommige mensen moeten de losse korrels eerst zelf uit een capsule halen. Dit doet u zo:
Knijp zachtjes in de capsule en **draai** de capsule open.
Sommige mensen krijgen de losse korrels in een potje. Dan hoeft u dit niet te doen.



2. **Strooi** de korrels op een beetje zacht, zuur voedsel of op een zure vloeistof.

Zacht, zuur voedsel is bijvoorbeeld een lepel appelmoes of yoghurt. Een zure vloeistof is bijvoorbeeld appelsap of sinaasappelsap.

Uw mengsel met de korrels is nu klaar.



U gebruikt het mengsel op de volgende manier:

- Wanneer slikt u dit mengsel?
 - **tijdens** iedere maaltijd of tussendoortje (of een drank met vet of veel eiwit).
- Slik het mengsel meteen door, dus zónder te kauwen.
- Spoel uw mond daarna met aantal slokken water. Er mogen geen korrels in de mond achterblijven.
- Het mengsel met de korrels mag u niet bewaren.

Een tussendoortje waar vet in zit, is bijvoorbeeld chocolademelk, cappuccino, vla, cake, gebak, saucijzenbroodje, nootjes, chips en chocolade. Bespreek bij twijfel met uw behandelaar of u enzymen moet innemen bij bepaalde tussendoortjes.

Moet u meerdere capsules of veel korrels gebruiken voor 1 maaltijd of tussendoortje?

Verspreid de capsules of het mengsel met de korrels over de maaltijd. Dus u eet bijvoorbeeld een deel van uw maaltijd of een tussendoortje, slikt de enzymen, eet een deel, slikt enzymen, eet een deel, etc.



U slikt alvleesklier-enzymen bij alle maaltijden, dranken en tussendoortjes met vet of eiwit.

Bij voeding zonder vet of eiwit hoeft u geen enzymen in te nemen.

Voeding zonder vet of eiwit is bijvoorbeeld:
Thee en koffie zonder melk, fruit, vruchtensap, frisdrank, vruchten-limonade, bouillon, harde snoep, kauwgom, winegums en drop.

Wat gebeurt er met de extra enzymen in uw lichaam?

Hele capsules

Na het doorslikken van een capsule, opent de capsule in de maag. De korrels met de enzymen komen uit de capsule en mengen met uw voedsel. Uw voedsel met de korrels stroomt van de maag naar de darmen. In de darmen komen de enzymen uit de korrels en verteren daar het voedsel.*

Losse korrels

U maakt een mengsel met de korrels. Dit mengsel slikt u tijdens het eten of drinken. Uw voedsel stroomt samen met het mengsel naar de darmen. In de darmen komen de enzymen uit de korrels en verteren daar het voedsel.*

*De enzymen werken nog niet in de maag. Elke korrel heeft een laagje dat pas oplost in de darmen, waar het minder zuur is dan in de maag. Als het laagje oplost in de darmen, komen de enzymen uit de korrels en werken op het voedsel.

Lees ook altijd de bijsluiter van uw medicijnen.

Hoeveel extra enzymen heeft u nodig?

De hoeveelheid enzymen hangt af van de hoeveelheid vetten, koolhydraten en eiwitten in uw voedsel. Soms heeft u meer capsules tegelijk nodig of veel losse korrels. De hoeveelheid extra enzymen kan misschien veel lijken. Bedenk dan dat een gezonde alvleesklier ook veel enzymen maakt, gemiddeld 700.000 lipasen tijdens een maaltijd.

Uw behandelaar vertelt hoeveel capsules u ongeveer nodig heeft per maaltijd en tussendoortje. Het medicijn heeft het meeste effect als u ook zelf de dosis aanpast aan uw voeding en uw klachten.



Wilt u een gebruiksinstructievideo zien over het gebruik alvleesklier-enzymen?

Scan de QR code.