

Acute en chronische alveesklierontsteking

Pancreatitis

De alveesklier (pancreas) is een orgaan dat in de buikholte ligt. Deze ligt gedeeltelijk achter de maag en de twaalfvingerige darm.

De alveesklier heeft twee belangrijke functies:

- Het produceren van alveeskliersap (die enzymen bevatten) die nodig zijn voor de vertering van de voeding. De enzymen breken vetten, koolhydraten en eiwitten af. Zo kunnen de voedingsstoffen opgenomen worden via de darmen.
- De productie van hormonen (zoals insuline) die noodzakelijk zijn bij het handhaven van de bloedsuikerspiegel.

Acute alveesklierontsteking

Normaal gesproken zijn de spijsverteringsenzymen, die de alveesklier produceert, in de darm pas werkzaam. Bij een acute alveesklierontsteking zijn de spijsverteringsenzymen al in de alveesklier actief. Dit veroorzaakt schade aan het weefsel van de alveesklier zelf. Hierdoor worden nog meer enzymen afgescheiden, waardoor de alveesklier zichzelf steeds verder 'verteerd' en ontstoken raakt.

Chronische alveesklierontsteking

Bij een chronische alveesklierontsteking is er sprake van een steeds terugkerende of langdurige ontsteking van de alveesklier. Door de chronische ontsteking gaat de functie van de alveesklier steeds verder achteruit en ontstaat blijvende schade. Doordat de alveesklier een grote reservecapaciteit heeft, is er niet direct sprake van functieverlies. Dit betekent dat er wel een ontsteking is maar nog geen klachten. De vertering van het voedsel en de bloedsuikerspiegel kunnen nog geruime tijd normaal blijven. Op welk moment er wel klachten ontstaan, is per patiënt verschillend.

Oorzaken

Een acute alveesklierontsteking ontstaat meestal door galstenen of door overmatig alcoholgebruik. Andere minder vaak voorkomende oorzaken kunnen bijvoorbeeld virale infecties, buikoperaties, medicatie en onderzoek (ERCP) zijn. In sommige gevallen is de oorzaak onbekend.

Herhaaldelijke aanvallen van een acute alveesklierontsteking kunnen tot een chronische alveesklierontsteking leiden. Overmatig alcoholgebruik is een belangrijke oorzaak voor chronische alveesklierontsteking. Minder vaak voorkomende oorzaken van chronische alveesklierontsteking zijn bijvoorbeeld galstenen, stofwisselingsziekten, medicatie, erfelijke aanleg of een obstructie door een vernauwing of tumor. Ook is de oorzaak van een chronische alveesklierontsteking in sommige gevallen niet bekend.

Klachten

Het verloop van de ziekte is wisselend en kan per patiënt anders verlopen.

Acute alveesklierontsteking

De meest kenmerkende klacht is de pijn midden in de buik, die acuut en heftig verloopt. De pijn kan uitstralen naar de rug, linkerkant en linkerschouder. Bijkomende klachten kunnen zijn misselijkheid en braken, koorts en een versnelde ademhaling. Na een maaltijd kunnen de klachten toenemen.

Chronische alvleesklierontsteking

Bij chronische alvleesklierontsteking is pijn het voornaamste symptoom. De pijn kan continu aanwezig zijn of wordt aanvalsgewijs ervaren. Een aantal mensen met chronische alvleesklierontsteking heeft geen pijn. De pijn zit vooral in het midden van de bovenbuik en kan uitstralen naar de zij en naar de rug en is vaak aan de maaltijden gerelateerd. Andere klachten zijn verminderde eetlust, misselijkheid en braken. Deze klachten verergeren na de maaltijd.

Na verloop van jaren neemt het aantal spijsverteringsenzymen dat de alvleesklier produceert, door het proces van verlittekening af. Daardoor worden met name vetten uit de voeding minder goed verteerd en kan er vetdiarree ontstaan. Hierdoor kunnen er tekorten ontstaan aan in vet oplosbare vitamines. Verder kan vetdiarree, samen met de angst voor pijn tijdens het eten, leiden tot ongewenst gewichtsverlies.

Behandeling

De behandeling van acute alvleesklierontsteking is gericht op het voorkomen van complicaties en verminderen van de klachten. Als een galsteen de oorzaak is, zal de arts deze verwijderen. Als teveel alcohol de oorzaak is, dan is het belangrijk dat u stopt met het drinken van alcohol.

De behandeling van een chronische alvleesklierontsteking bestaat uit pijnbestrijding, het voorkomen van tekorten aan alvleesklierenzymen en andere complicaties. Tevens is het voorkomen en behandelen van ondervoeding bij chronische alvleesklierontsteking erg belangrijk.

Voedingsadviezen bij een acute alvleesklierontsteking

Voeding is belangrijk om te voorkomen dat u achteruit gaat in conditie en weerstand.

Het is voor de alvleesklier het moeilijkst om enzymen te produceren die een rol spelen in de vertering van vetten.

Extreem vette voeding is niet aan te raden, dit is voor niemand gezond. Hiervoor geldt dat dit met mate gebruikt dient te worden. Denk hierbij aan:

- Broodbeleg: worstsoorten, buitenlandse kaas (zoals bijv. brie, camembert).
- Snacks: saucijzenbroodje, ragoutbroodje, kroket, frikadel e.d., gekruide chips/noten, koekjes e.d.
- Vlees: vlees met grote vetranden, sterk gekruid vlees (bijv. shoarma)

Tijdens een acute alvleesklierontsteking wordt alcohol afgeraden.

Na herstel van een acute alvleesklierontsteking mag u in principe alles weer eten en drinken. Het advies is te eten volgens de Richtlijnen Goede Voeding van het Voedingscentrum.

Aanbevolen hoeveelheden volgens Richtlijnen Goede Voeding van het Voedingscentrum:

brood	vier tot acht sneden
aardappelen	drie tot vijf stuks (150 – 250 gram)
groente	vijf grote lepels (250 gram)
fruit	twee stuks
melk- en melkproducten	twee tot vier porties
kaas	twee plakken (40 gram)
vlees(waren) of gevogelte	maximaal 500 gram per week
vis	één keer per week
smeer- en bereidingsvetten	40 -65 gram
noten	25 gram
eieren	twee tot drie per week
dranken	anderhalve tot twee liter

Voedingsadviezen bij een chronische alvleesklierontsteking

Mensen die al langere tijd een chronische alvleesklierontsteking hebben, kunnen onbedoeld gewicht verliezen. Dit komt door de pijn en doordat de ontsteking het lichaam veel energie kost. Als u steeds pijn krijgt na het eten, kan dat een sterke prikkel zijn om niet meer te eten. Het kan ook zijn dat u bepaalde voedingsmiddelen weglaat omdat u daar pijn van krijgt. Daardoor krijgt u mogelijk niet genoeg voedingsstoffen binnen. Toch is het belangrijk om het te blijven proberen. Eet vooral kleine porties verspreid over de dag, bij voorkeur drie hoofdmaaltijden en drie tussendoortjes. Voldoende energie en eiwitten zijn belangrijk om uw gewicht en spiermassa te behouden. Eiwitten zijn nodig voor herstel van lichaamsweefsels. Het advies is dan ook volop gebruik te maken van onderstaande eiwitrijke voedingsmiddelen.

Eiwitrijke voedingsmiddelen:

- Melk en melkproducten (vla, kwark, yoghurt, karnemelk, kaas, etc.);
- Vlees, vis, gevogelte, ei en vleesvervangers;
- Peulvruchten en sojabonen/ sojaproducten;
- Noten.

Verder is het niet altijd makkelijk om zelf weer voldoende en gezond te gaan eten. Hieronder volgen een aantal extra adviezen:

- Wissel koude, warme, zoete en hartige gerechten met elkaar af.
- Neem rustig de tijd om te eten.
- Om uw voeding energierijker te maken is het verstandig om vaker iets kleins tussendoor te nemen. Veel kleine maaltijden verspreid over de dag leveren namelijk extra energie/calorieën. Ook voor de alvleesklier is het goed om frequent kleine porties te eten, zodat er niet ineens veel verteringsenzymen nodig zijn en dit ook gespreid wordt over de dag.

Tussendoortjes

- Geschikte tussendoortjes kunnen bijvoorbeeld een plak ontbijtkoek met (dieet)margarine, koek(je), schaal(t)je yoghurt of kwark, cracker of beschuit met beleg, blokjes kaas, plakjes vleeswaren, nootjes of toastje met salade of vis zijn.
- Maak ruim gebruik van melkproducten.

Bij de broodmaaltijd:

- Kies voor dubbel (hartig) beleg.
- Gebruik ruim (dieet) margarine of roomboter in plaats van (dieet)halvarine.
- Neem volle producten in plaats van halfvolle of magere producten.
- Gebruik eventueel (ongeklopte) slagroom door pap, vla of yoghurt.

Bij de warme maaltijd:

- Gebruik ruim vlees, vis, gevogelte ei of vleesvervangers.
- Voeg indien mogelijk (vloeibare) margarine toe aan groente, jus of aardappelpuree.
- Voeg eventueel (ongeklopte) slagroom toe aan aardappelpuree of nagerecht.
- Extra sausje over groente en/of vlees.

Alcohol bij chronische alvleesklierontsteking

Wat de oorzaak van chronische alvleesklierontsteking ook is, het is belangrijk dat u absoluut geen alcohol gebruikt. Alcohol kan de achteruitgang van de alvleesklier versnellen en veel pijn veroorzaken. Alcohol zorgt ervoor dat de alvleesklier extra spijsverteringsenzymen afscheidt. Dat kan schadelijk zijn voor de cellen van de alvleesklier.

Pancreasenzymenpreparaten

Als er onvoldoende spijsverteringsenzymen in de darm zijn kan uw lichaam de voedingsstoffen, met name vetten, niet goed opnemen. Dit kan de volgende klachten geven:

- Vol en opgeblazen gevoel na de maaltijd.
- Overmatige gasvorming en buikkrampen.
- Frequentere ontlasting, sterkere reuk dan normaal, vaak beige/grijs van kleur, vette ontlasting die blijft plakken aan het toilet.

Door de verminderde opname van vet en andere voedingsstoffen kan gewichtsverlies en een tekort aan de in vet oplosbare vitamines A, D, E en K ontstaan. De darm neemt deze vitamines niet goed op. De vitamines gaan gedeeltelijk verloren via de vette ontlasting. Het gebruik van pancreasenzympreparaten zorgt voor voldoende enzymen in de darm. Dit verbetert de vertering en opname van voedingsstoffen.

Als u deze pancreasenzympreparaten nodig heeft, zal de arts het voorschrijven. De arts of diëtist bepaalt vervolgens de hoeveelheid enzymen die u nodig heeft. De hoeveelheid per maaltijd is vooral afhankelijk van de hoeveelheid vet die in de maaltijd zit en de hoeveelheid pancreasenzymen die uw lichaam zelf nog aanmaakt.

Hoe verder?

Door u zelf regelmatig te wegen kunt u veranderingen in uw gewicht volgen. Lukt het niet gezonde en voldoende te eten? Valt u verder af? Neem dan contact op met uw diëtist.

Meer informatie

U kunt extra informatie vinden op de volgende websites:

Maag Lever Darm Stichting: www.mlds.nl.

Alvleeskliervereniging: www.alvleeskliervereniging.nl.

Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl.

Contactinformatie

Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de diëtist:

Telefonisch via 088-125 00 00 op werkdagen tussen 8.00 en 13.00 uur. U kunt ook een e-mail sturen naar dietetiek@adrz.nl of gebruik maken van het contactformulier op de site www.adrz.nl.