

Voeding na een alvleesklierontsteking

U heeft een ontsteking aan uw alvleesklier (pancreatitis) gehad en bent daarvoor opgenomen bij Rijnstate. Nu de ontsteking is afgenomen, kunt u langzaam steeds meer gewone voeding gaan eten. In deze folder leest u hoe u dit het beste kunt doen.



Rijnstate

**Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!**

Opbouwen van de voeding

Als u start met gewone voeding, moet uw alvleesklier weer enzymen gaan afgeven. De alvleesklier heeft het meest moeite met het maken van enzymen die zorgen voor de vetvertering. Het kost minder moeite om enzymen te maken die de koolhydraten en eiwitten uit voedsel verteren. Daarom begint u met voedingsmiddelen die voornamelijk bestaan uit koolhydraten en eiwitten. De hoeveelheid vet in de voeding blijft in eerste instantie beperkt. Het is niet nodig te starten met alleen vloeibare producten, omdat het voor de belasting van de alvleesklier niet uitmaakt of u pap eet of een snee brood. Het gaat om de hoeveelheid vet in de voeding.

Meestal is het advies om twee dagen vetbeperkt te eten. Heeft u deze twee dagen geen klachten (dat wil zeggen dat de pijn niet erger wordt nadat u een maaltijd heeft gegeten), dan kunt u uw normale voeding hervatten. Er gelden dan geen beperkingen meer.

Tijdelijk gebruik van een vetbeperkte voeding

Wat kunt u eten als de voeding vetbeperkt moet zijn?

Broodmaaltijden

- beschuit, cracker, (krenten)brood of ontbijtkoek (eventueel dun besmeerd met halvarine);
- beleg: zoet beleg zoals jam, appelstroop, honing of magere vleeswaren, zoals rookvlees, gebraden kipvlees en achterham;
- extra: desgewenst fruit, een tomaat of mager of halfvol melkproduct (zie ook bij dranken);
- Let op: 48+ kaas bevat relatief veel vet en is de eerste dagen nog niet toegestaan. U kunt wel kiezen voor 30+ kaas of 20+ smeerkaas.

Warme maaltijd

Een deel van de warme maaltijden bevat te veel vet. Wij adviseren u deze de eerste dagen nog niet te nemen. Voor de maaltijden is gekeken naar de totale hoeveelheid vet. Daardoor kan het voorkomen dat een maaltijd is toegestaan met een component die veel vet bevat. Dit wordt gecompenseerd doordat in de rest van de maaltijd weinig tot geen vet zit.

Omdat het aanbod wisselend is, wordt in deze brochure geen overzicht gegeven welke maaltijden wel en niet zijn toegestaan. Uw serviceassistent weet welke maaltijden beschikbaar zijn en helpt u bij het maken van de juiste keuze.

Bij de maaltijden wordt nog geen jus of saus aangeboden en ook geen rauwkostsalades. Wel kunt u kiezen voor appelmoes als bijgerecht. Als toetje kunt u kiezen voor magere of halfvolle zuivelnagerechten of fruit.

Maaltijdgrootte

Wij adviseren u het eten en drinken over de dag te verspreiden en dus geen grote maaltijden te gebruiken. De alvleesklier wordt zo het minst belast.

Dranken

Water, vruchtensappen, aanmaaklimonade, koffie, thee (eventueel met suiker), magere- en halfvolle melkproducten, zoals melk, karnemelk, magere vla of pap. Drink geen alcoholische dranken.

Verder uitbreiden van de voeding

Als u geen klachten krijgt na het eten, mag u de voeding verder gaan uitbreiden tot een normale, gezonde voeding. Het uitgangspunt van een gezonde voeding wordt beschreven in de folder 'Ontdek jouw aanpak. Gezond eten met de Schijf van Vijf'.

Afhankelijk van de oorzaak van de alvleesklierontsteking is alcohol niet óf in beperkte mate toegestaan. Overleg dit met uw arts.

Meer informatie

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u deze tijdens de opname aan uw arts of verpleegkundige stellen.

Als u na uw opname specifieke vragen heeft over de beschreven voedingsadviezen, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Diëtetiek van Rijnstate via telefoonnummer 088 - 005 6354.

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate,
uw ziekenhuis in de regio
Arnhem, Rheden en De
Liemers.

 @rijnstate

 facebook.com/rijnstate

Rijnstate

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E info@rijnstate.nl

www.rijnstate.nl