Behandeling

Alvleesklierontsteking (pancreatitis), voedingsadviezen tijdens opname

Bij een acute alvleesklierontsteking krijgt u tijdens de opname in het ziekenhuis adviezen over voeding voor uw herstel.

Bij u is een ontsteking van de alvleesklier vastgesteld. Dit noemen we pancreatitis. In deze folder leest u wat pancreatitis is en krijgt u voedingsadviezen.

(073) 553 20 19
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Voeding bij een alvleesklierontsteking

Algemene informatie

De alvleesklier helpt bij de vertering van voedsel. Dit orgaan maakt verteringssappen aan. Deze sappen zorgen ervoor dat vetten, eiwitten en koolhydraten uit het eten goed worden afgebroken. Normaal gebeurt dat pas in de darmen. Bij een alvleesklierontsteking (pancreatitis) worden de verteringssappen al actief in de alvleesklier zelf. Dit kan veel pijn doen.

Een alvleesklieronsteking kan verschillende oorzaken hebben, zoals alcoholgebruik, galstenen en een hoog gehalte aan vetten (triglyceriden) in het bloed. Als u veel triglyceriden in uw bloed heeft, krijgt u een vetarm dieet. De diëtist geeft u hierover uitleg tijdens uw opname.

Een ontsteking van de alvleesklier kan klachten geven, zoals (buik)pijn, misselijkheid of braken, koorts of het traag leeg maken van de maag. De klachten kunnen erger worden na het eten. Hierdoor is het vaak moeilijk om goed te kunnen eten. Toch heeft uw lichaam juist extra energie en eiwitten nodig. Het is daarom belangrijk dat u in de eerste dagen voldoende blijft eten en drinken. Als u te weinig binnenkrijgt, gaat uw conditie achteruit. Dan duurt het herstel langer.

De diëtist wordt daarom op tijd bij uw behandeling betrokken en beoordeelt of u voldoende voeding binnenkrijgt.

Algemene adviezen

- Eet 6 keer per dag een kleine maaltijd. Kleine porties zijn vaak makkelijker te verdragen en makkelijker op te bouwen dan 3 grote maaltijden. Zo krijgt u sneller voldoende voeding binnen en voorkomt u dat u afvalt.
- Kies voor vloeibare voeding. Dit is makkelijker te verteren en kan helpen om klachten te verminderen. Denk bijvoorbeeld aan yoghurt, kwark, vla, melk, karnemelk, chocolademelk, smoothies, soep of pap.
- Krijgt u buikpijn van vet eten of kunt u het niet goed verdragen? Eet dan liever geen vette producten.
- Bent u misselijk? Vraag dan aan uw arts en/of verpleegkundige of u 30 minuten vóór het eten een medicijn tegen misselijkheid mag nemen. Dit kan helpen om beter te eten.

Tips per eetmoment

Broodmaaltijd

- U mag alle soorten brood eten.
- Beleg: kies het liefst producten met een duimpje, alle soorten zijn toegestaan.
- Vervanging voor brood: ontbijt smoothie bowl, havermout-, griesmeel- of rijstepap, (Griekse) yoghurt, vla of kwark, eventueel met fruit of ontbijtgranen zoals muesli of granola.

Warme maaltijd

Wat kunt u beter vermijden of beperken?

Gebruik geen:

- gepaneerde of gefrituurde producten;
- aardappeltaart;
- vette sauzen zoals mayonaise, roomsaus, champignonsaus en pindasaus.

Eet liever niet te veel rauwe groenten, zoals:

- wortel;
- selderij;
- rabarber.

Wat kunt u wel eten?

- Alle soorten soep.
- Alle soorten warme groenten.
- Alle soorten vlees, kip, vis en vleesvervangers.
- Zetmeelproducten: gekookte of gepureerde aardappelen, zilvervliesrijst, witte rijst, volkorenpasta of witte pasta.
- Sauzen: curry, fritessaus, jus, ketjap, mosterd, tomatenketchup, tuinkruiden-tomatensalsa, piccalilly en zoetzure saus.

Tussendoortjes

Eet deze tussendoortjes liever niet te vaak (vanwege het vetgehalte):

- eiwitverrijkte cake;
- milkshake;
- huzarensalade;
- kaasblokjes;
- bordje gezond;
- gemengde noten;
- pannenkoekjes met kaas;
- tussendoortjes met vette vis.

Kies liever voor eiwitrijke tussendoortjes met een duimpje. U kunt ook iets kiezen van de kaart: ‘Energie- en eiwitrijke tussendoortjes’.

Dranken

U mag alle dranken drinken. Neem het liefst melkproducten, zoals (volle) melk, chocomel, yoghurtdrank of milkshake. Dit levert

extra eiwitten.

Lukt het niet om genoeg te eten?

Drinkvoeding

Soms lukt het niet om voldoende energie en/of eiwitten binnen te krijgen via gewone voeding. Dan start u met drinkvoeding.

Drinkvoeding is een melkdrank of sap met veel calorieën, eiwitten en vitamines. Het is te vergelijken met een kleine maaltijd. De diëtist adviseert om drinkvoeding als tussendoortje te nemen. Zo voorkomt u dat u bij de hoofdmaaltijden te vol zit.

Lukt het niet om voldoende binnen te krijgen met eten en flesjes drinkvoeding tussendoor? Dan krijgt u volledige drinkvoeding: 5 tot 7 flesjes per dag.

Sondevoeding

Als na 3 tot 5 dagen blijkt dat het eten en ook drinkvoeding niet lukt, is sondevoeding nodig. Sondevoeding is vloeibare voeding via een dun slangetje in de neus. Dat slangetje gaat naar uw maag of darm.

U kunt sondevoeding krijgen als aanvulling op wat u zelf nog eet of u krijgt sondevoeding als volledige voeding. De diëtist bespreekt welke soort en hoeveel sondevoeding u nodig heeft.

Als uw klachten minder worden en u kunt weer beter eten en drinken, dan kan uw arts en/of diëtist besluiten om de sondevoeding af te gaan bouwen.

Praktische tips

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Betrokken afdelingen

Diëtetiek (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/dietetiek)

Code DIE-070

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis