Behandeling

# Alvleesklierenzymen gebruiken

De alvleesklier (pancreas) maakt stoffen die alvleesklierenzymen heten. Deze enzymen zijn belangrijk voor het verteren van eten en drinken.

Pas als het eten en drinken goed verteerd is, kan de dunne darm de voedingsstoffen goed opnemen en gebruiken.

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

## Hoe gebruikt u alvleesklierenzymen?

Alle belangrijke informatie op een rij

### Wat zijn alvleesklierenzymen

Alvleesklierenzymen zijn capsules met daarin gedroogde korrels. In deze korrels zitten de werkzame enzymen lipase, protease en amylase. Om iedere korrel zit een beschermlaagje om de enzymen tegen maagzuur te beschermen. In de dunne darm gaan de korrels open en kunnen de verteringsenzymen hun werk doen.

- Lipase zorgt voor de vertering van vetten.
- Protease zorgt voor de vertering van eiwitten.
- Amylase zorgt voor de vertering van koolhydraten.

### Capsules bij een alvleesklier die niet goed werkt

U heeft een ziekte van de alvleesklier of bent geopereerd aan uw alvleesklier. Omdat uw alvleesklier niet genoeg enzymen aanmaakt krijgt u capsules. Deze capsules zijn gevuld met korrels met alvleesklierenzymen. Door het slikken van de capsules krijgt u alvleesklierenzymen in uw dunne darm. Voedingsstoffen uit het eten en drinken worden daardoor beter verteerd en in het lichaam opgenomen. Alvleesklierenzymen zijn vooral nodig voor het verteren van vetten in de voeding. Maar ook voor het verteren van eiwitten zijn alvleesklierenzymen nodig.

**Het nemen van de capsules is nodig omdat u anders last kunt krijgen van:**

- Een vol en opgeblazen gevoel na het eten.
- Teveel winden laten en kramp in uw buik.
- Ontlasting die anders is dan normaal, bijvoorbeeld vaker, dunner of meer ontlasting, ontlasting die meer stinkt, de ontlasting is vettig en blijft plakken in de wc of drijven op het water.

**Als de dunne darm het eten en drinken niet goed kan opnemen, kunt u daardoor ook:**

- Afvallen.
- Minder kracht hebben.
- Een tekort aan vitamine A, E, D en K krijgen.

## Hoeveel capsules moet u nemen?

De arts, verpleegkundige of diëtist schrijft u meestal een start dosering voor. Vaak zijn dit 2 capsules bij de hoofdmaaltijden en 1 capsule bij een tussendoortje. De diëtist bekijkt of dit genoeg is. Dit hangt af van:

- hoeveel vet er in uw eten, drinken of tussendoortjes zit;
- hoeveel alvleesklierenzymen uw lichaam zelf nog maakt;
- uw ontlasting;
- uw gewichtsverloop.

U mag alles eten en drinken. Het minderen van vet en eiwit is niet nodig. Hoe vetter het eten, hoe meer capsules u nodig heeft. Als u weet hoeveel vet er in uw eten zit, kunt u zelf inschatten hoeveel capsules u moet slikken. Hierbij kunt u de Vettabel (van de afdeling Diëtetiek) (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sites/default/files/documents/2024-07/die-073a-tabel-met-vetgehaltes-van-voedingsmiddelen-vettabel.pdf) of de Eettabel (van het Voedingscentrum) gebruiken.

Aan uw ontlasting kunt u vaak zien of u genoeg capsules slikt. Een vette ontlasting kan betekenen dat u te weinig alvleesklierenzymen slikt. Bij twijfel kunt u beter een capsule extra slikken. Een teveel aan alvleesklierenzymen poept u uit.

## Wanneer neemt u de capsules in?

Neem de capsules bij uw hoofdmaaltijden en bij tussendoortjes met vet of eiwit. Slik de capsules tijdens het eten. Neem enkele happen of slokken van het eten of drinken en neem dan een capsule in. Als u meerdere capsules per maaltijd gebruikt, neem de capsules dan niet allemaal tegelijk. Verdeel de capsules en neem er 1 aan het begin van het eten, halverwege en het einde van de maaltijd in. De enzymen werken 30 minuten tot 1 uur nadat u ze heeft ingenomen en blijven dan 1.5 uur tot 2 uur actief in de darm.

Bent u vergeten een capsule te nemen? U kunt de capsules nog tot 30 minuten na het eten innemen. Is het eten langer dan 30 minuten geleden, dan neemt u de capsules niet meer. De capsules kunnen dan niet meer goed mengen met het eten.

Neem de capsules ook bij een flesje drinkvoeding. Bij sommige drinkvoedingen (Vital 1.5 Kcal, Survimed OPD Drink en Peptamen 1.6) hoeft u geen alvleesklierenzymen te slikken.

Gebruikt u sondevoeding? Uw diëtist legt u uit of en zo ja, hoe u de alvleesklierenzymen moet slikken.

**Capsules nemen bij tussendoortjes**

Neem ook capsules bij tussendoortjes die vet of eiwit bevatten, bijvoorbeeld melk, chocolademelk, drinkyoghurt, yoghurt, vla, koek, kaas, worst, chips en chocolade.

**Geen capsules**

U heeft geen capsules nodig als u koffie zonder melk, thee, vruchtensap, frisdrank, limonade of bouillon drinkt. Ook niet bij fruit, drop, kauwgom, winegums of harde snoepsoorten als zuurtjes, lolly's en pepermunt.

## Lukt het slikken van de capsules niet?

Maak de capsules open als het niet lukt om ze zo door te slikken. Dan slikt u de korrels uit de capsules los. Kauw er niet op. Slik de losse korrels door met een zuur voedingsmiddel, zoals appelmoes, yoghurt, sinaasappelsap of appelsap. Spoel uw mond daarna met een slok water. Laat geen korrels in uw mond zitten, dat is niet goed voor het slijmvlies in uw mond.

## Wat zijn de bijwerkingen van de capsules met alvleesklierenzymen?

Bijwerkingen komen zelden voor. U kunt een verstopping of harde ontlasting krijgen. Als u hier last van krijgt, overleg dan met de arts of diëtist. Minder het aantal capsules niet.

## Vragen

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem dan contact op met uw diëtist, telefoonnummer (073) 553 20 19.

Als u liever een filmpje wilt bekijken over het gebruik van alvleesklierenzymen ga dan naar de website van Patienten begrijpen: alvleesklier-enzymen (https://patientenbegrijpen.nl/gebruik-alvleesklier-enzymen/) of scan dan de QR-code hieronder. Deze video kunt u ondertitelen in het Engels, Turks of Arabisch.

# Praktische tips

### 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.

### 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.

## Betrokken afdelingen

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

Maag-, Darm- en Leverziekten (MDL)
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/maag-darm-en-leverziekten-mdl)

Oncologisch Centrum (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/oncologisch-centrum)

Alvleeskliercentrum (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/alvleeskliercentrum)

Chirurgie bij kanker (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/chirurgie-bij-kanker)

GE-chirurgie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/ge-chirurgie)

Code DIE-073

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis