Behandeling

Alvleesklierontsteking chronisch (pancreatitis), voedingsadviezen

Bij chronische alvleesklierontsteking is er sprake van een steeds terugkerende of langdurige ontsteking van de alvleesklier

Door de chronische ontsteking kan de functie van de alvleesklier steeds verder achteruitgaan en ontstaat er blijvende schade. Er kan littekenweefsel ontstaan waardoor de afvoergang van de alvleesklier vernauwd wordt. Door de vernauwing of verstopping kan het alvleeskliersap niet meer goed naar de dunne darm stromen. Daardoor neemt de druk in de alvleesklier toe en zet de alvleesklierbuis uit. Dit is vaak de belangrijkste oorzaak van pijn en kan voor een nieuwe ontsteking zorgen.

In deze folder leest u meer over voeding bij chronische alvleesklierontsteking.

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

Voeding bij een chronische alvleesklierontsteking

Waarom krijgt u voedingsadviezen?

Pijn is een gevolg van de alvleesklierontsteking. De pijn kan steeds aanwezig zijn, maar u kunt ook pijnvrije periodes hebben. Een andere veel gehoorde klacht is weinig eetlust, misselijkheid, braken en gewichtsverlies.

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 bepaald eten of drinken weglaat omdat u daar pijn van krijgt. Daardoor krijgt u mogelijk niet genoeg voedingsstoffen binnen.

Voedingsmiddelen

De alvleesklier maakt spijverteringsenzymen. Na verloop van jaren wordt het aantal spijsverteringsenzymen minder door littekenweefselvorming. Daardoor kan uw lichaam vooral het vet uit de voeding minder goed verteren en kan er vetdiarree ontstaan. Het is daarom belangrijk om al in het begin de hoeveelheid vet in uw voeding te beperken.

Daarnaast is het belangrijk om ervoor te zorgen dat u voldoende eiwit binnen krijgt. Eiwit is het belangrijkste onderdeel in onze voeding. Eiwit is nodig voor de opbouw en het behouden van de spieren, het bloed en voor het herstel.

Opbouwen van uw voeding

- Start met een vetbeperkte voeding.
- Spreidt uw voeding goed over de dag. Probeer om 6 kleine maaltijden te gebruiken.
- Probeer bij elke maaltijd (dus 6x per dag) een eiwitrijk product te nemen.

- Als u geen klachten krijgt na het eten, mag u uw voeding uitbreiden tot normaal. Maak gebruik van gezonde voeding.
- Alcohol niet of zo weinig mogelijk gebruiken. Bespreek dit met uw diëtist en/of arts.

Adviezen voor een vetbeperkte voeding

Geschikte manieren om uw voeding klaar te maken zijn koken, stoven, wokken, bakken of braden met weinig boter, margarine of olie. Gebruik een pan met een antiaanbaklaag of een airfryer. Vlees e.d. kunt u ook bereiden in aluminiumfolie of een braadzak in de oven, op de gril of in de Römertopf.

Broodmaaltijden

Vermijd vette broodsoorten, zoals een croissant of een koffiebroodje. Verder zijn alle broodsoorten toegestaan. Kies voor halvarine op het brood

Melk, melkproducten en kaas

- Maak vooral gebruik van magere kaassoorten, zoals 30+ kaas, jonge-, belegen kazen, magere smeerkaas of Hüttenkäse (cottage cheese).
- Kies voor magere of halfvolle melk en melkproducten, zoals magere/ halfvolle yoghurt, magere/ halfvolle (vruchten) kwark, magere/ halfvolle melk, karnemelk.

Vlees en vleeswaren

Kies voor magere vleeswaren op brood, zoals rookvlees, rosbief, runderrollade, achterham, varkensfricandeau, casselerrib, magere corned beef, grillham, ardennerham, kiprollade, kalkoenfricandeau en filet american.

Overig broodbeleg

- Eigenlijk is al het overige broodbeleg toegestaan, behalve noten- en chocoladepasta, chocolade boter en pindakaas.
- Gebruik niet meer dan 2 tot 3 eieren per week.

Warme maaltijd

Vlees

- Gebruik vooral magere, ongepaneerde vleessoorten, zoals tartaar, runderpoulet, biefstuk, rosbief, magere runderlappen, stooflap, rundergehakt, runderrollade, varkenshaas, hamlap, blinde vink, hachee en goulash.
- Wild en gevogelte, zoals kip, kalkoen, fazant, patrijs zonder vel, wild konijn, haas en ree zijn geen probleem

Jus, saus en dressing

Kies voor saus gemaakt van:

- Magere bouillon, gebonden met bloem of maïzena.
- Magere jus, van koude jus kan het gestolde vet afgeschept worden.
- Dressing van azijn met magere of halfvolle yoghurt of magere kwark met kruiden en specerijen.

Groente en fruit

- Alle groenten zonder boter, margarine of sausjes gemaakt van boter of margarine zijn toegestaan.
- Alle soorten fruit zijn toegestaan.

Aardappelen, rijst en pasta

Kies voor gekookte aardappelen, puree en stamppotten zonder boter of margarine, gekookte rijst, macaroni, spaghetti, mie, mihoen, peulvruchten zoals witte bonen, bruine bonen, kikkererwten, linzen enzovoort.

Nagerechten

Pudding, vla of pap van magere of halfvolle melk of karnemelk, magere of halfvolle pap en magere of halfvolle vla, magere of halfvolle yoghurt of magere of halfvolle (vruchten) kwark zijn toegestaan.

Tussendoortjes

- Kies als hartig tussendoortje voor zoute stengels, zoute biscuit, Japanse mix, popcorn, soepstengels.
- Kies als zoet tussendoortje liever voor droge koekjes en biscuitjes, café noir koekjes, lange vingers, kaneelbiscuit, sultana, evergreen, rijstwafels, vruchtenkoekjes of pudding, pepermunt, kauwgom, schuimpjes, zuurtjes, drop, waterijs, toffee.

Vragen

Als u nog vragen heeft kunt u bellen naar het secretariaat van de afdeling Diëtetiek, telefoonnummer (073) 553 20 19. Zij kunnen zo nodig een afspraak met u maken voor een gesprek met de diëtist.

Heeft u tijdens uw opname al een diëtist gesproken? Geeft u dan als u belt uw naam, geboortedatum en telefoonnummer door. De diëtist waar u al eerder mee gesproken heeft, belt u dan zo snel mogelijk terug.

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)

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

Code DIE-081

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis