Voeding bij pancreatitis

azdelta
Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

Pancreatitis is een ontsteking van de alvleesklier(pancreas) en kan zowel in acute als chronische vorm voorkomen.
Acute pancreatitis is een plots opkomende en voorbijgaande ontsteking van de alvleesklier. De ontsteking wordt gekenmerkt door hevige pijn in de bovenbuik, misselijkheid en/of braken.
Chronische pancreatitis is een langdurige of steeds terugkerende ontsteking van de pancreas.

De pancreas ligt in de buikholte juist onder de maag en maakt spijsverteringssappen (voornamelijk vetvertering) aan. Het orgaan zorgt ook voor de aanmaak van bepaalde hormonen, bijvoorbeeld insuline. Insuline zorgt voor de vertering van suikers.
De ontsteking kan veroorzaakt worden door:

- chronisch zwaar alcoholgebruik
- galstenen
- stofwisselingsziekten (te hoog vetgehalte in het bloed)
- zeldzame auto-immuunaandoeningen waarbij het lichaam afweerstoffen vormt tegen de eigen lichaamscellen
- erfelijke factoren

Diëtisten AZ Delta

1 Algemene adviezen

Een tijdelijke aanpassing van de voeding is noodzakelijk om de pancreas zo min mogelijk te belasten. De nadruk ligt op een vetbeperking in combinatie met een gezonde, gevarieerde voeding. Een overzicht van vetrijke voedingsmiddelen vindt u in de voedingsmiddelenlijst.

Drink tijdens de episode van ontsteking geen alcohol, ook al is alcohol niet de oorzaak. Bij een chronische pancreatitis is alcoholconsumptie verboden. Eet gevarieerd en regelmatig. Neem bij voorkeur 6 tot 7 maaltijden gespreid over de dag in. Zorg voor een vochtinname van zeker 1,5 liter/ dag.

Bij klachten van diarree wordt bij voorkeur ook een vezelarme voeding ingenomen. Grote bronnen van vezels zijn: volkorengraanproducten, rauwe groenten, fruit, zaden, noten en pitten.

2 Voedingsmiddelenlijst

Water/dranken

TOEGELATEN	TE MIJDEN
• Plat water • Lichte thee • Lichte koffie • Vetarme bouillon of soep	• Alle alcoholhoudende dranken • Sterke koffie • Koolzuurhoudende dranken

Brood en graanproducten

TOEGELATEN	TE MIJDEN
• Brood: wit, lichtbruin, volkoren, meergranenbrood • Pistolets/ stokbrood • Beschuit of toast • Ontbijtgranen zonder chocolade • Muesli zonder toevoeging van noten • Havermout • Droge koek zonder chocolade, zonder vulling bv. boudoir, Betterfood, Vitabis	• Fantasiebrood (suiker-, rozijnenbrood ...) • Gesuikerde sandwiches • Koffiekoeken (croissant, boterkoek ...) • Ontbijtgranen met chocolade • Gebak/ taart/ koeken met chocolade of vulling

Aardappelen en deegwaren

TOEGELATEN	TE MIJDEN
• Aardappelen: gekookt, gestoomd of in de schil bereid • Puree: met halfvolle melk, zonder vetstof, zonder eieren • Deegwaren en rijst • Couscous/ Quinoa/ Spelt/ Bulghur/ Ebly	• Gefrituurde aardappelproducten of aardappelbereiding op basis van room • Gebakken aardappelen • Puree met volle melk, boter en ei • Chips/ gezouten aperitiefkoekjes

Groenten

TOEGELATEN	TE MIJDEN
• Alle soorten gekookte of gestoomde groenten • Gestoofde groenten in weinig vetstof! • Rauwe groenten, zonder dressing • Verse groentesoep, met vetarme bouillon, zonder toevoeging van room, gehaktballetjes...	• Groenten in roomsaus (voorbeeld spinazie à la crème...) • Roomsoepen of soepen met toevoegingen van gehaktballetjes, kaas...

Fruit

TOEGELATEN	TE MIJDEN
• Alle verse fruitsoorten • Ingelegd fruit • Gedroogd fruit • Fruitmoes	• Noten, zaden en pitten

Vlees, vis, vleeswaren en eieren

TOEGELATEN	TE MIJDEN
• Alle soorten vers mager vlees van: rund (biefstuk, rosbief, ossenhaas, filet américain zuiver), kalf (kalfsgebraad, kalfslapje, kalfsblanket), paard (biefstuk, gebraad), varken (varkenshaasje, mager varkensgebraad, mignonette), lam (lamsfilet) • Alle soorten gevogelte zonder vel (kip, kalkoen, struisvogel, eend) • Alle soorten wild (konijn, haas, ree, everzwijn, fazant, patrijs) • Magere vleeswaren: ontvette ham, blaasham, filet de Saxe, kalkoenham, kippenwit, kruiden kippenwit, filet d'Anvers, ontvette gerookte ham, filet américain zuiver... • Alle soorten magere verse vis (kabeljauw, pangasius, pollak, schelvis, schol, tarbot, victoriabaars, zeeduivel ...) • Visconserven in eigen nat • Wit van kippenei (geen eidooier) • Quorn/ tofu/ tempeh/ seitan	• Alle soorten vet vlees van rund (blinde vinken, gehakt, worst), kalf (worst), paard (gehakt), varken (worst, gehakt, kotelet, spek, schnitzel ...) • Alle soorten schapenvlees en geitenvlees. • Gepaneerde en gefrituurde vleessoorten. • Vette vleeswaren: kalfsworst, lunchworst, salami, alle soorten paté, bereide vleessalades met mayonaise, bereid gehakt, préparé ..., industrieel bereid vlees in saus • Vette vis (ansjovis, forel, haring, heilbot, maatjes, makreel, paling, sardien, sprot, zalm ...) • Industrieel bereide vis in (room)saus • Bereide vissalades • Gepaneerde vis • Visconserven in saus of olie • Eidooier

Kaas

TOEGELATEN	TE MIJDEN
• Magere harde kaas: 20+ of max. 30+ • Magere smeerkaas • Cottage cheese	• Alle 40 + en meer, zowel harde kaas als smeerkaas

Melk en melkproducten/ sojaproducten

TOEGELATEN	TE MIJDEN
• Magere of halfvolle melk • Karnemelk • Magere of halfvolle yoghurt/ soja yoghurt • Magere platte kaas • Pudding op basis van magere of halfvolle melk melk • Magere Griekse yoghurt • Magere skyr • Sorbet/ waterijs	• Volle melk • Room/ slagroom/ zure room • Kant-en-klare bereidingen op basis van volle melk zoals flan, pudding, rijstpap, milkshake ... • Chocolademelk kant- en-klaar • Volle yoghurt • Volle platte kaas/ Griekse yoghurt • Roomijs

Smeer- en bereidingsvetten

TOEGELATEN	TE MIJDEN
• Gebruik als alternatief andere bereidingswijzen (koken, stomen papillot of grillen) zodat u het gebruik van vetstoffen kan beperken.	• Overmatig gebruik van smeer – en bereidingsvetten • Mayonaise, halfvette mayonaise, slasaus, frietsaus

Suikerwaren

TOEGELATEN	TE MIJDEN
• Suiker • Gelei, confituur, honing, marmelade • Peperkoek • Snoep op basis van suiker (bijvoorbeeld zure beertjes) • Sorbet	• Chocolade en alle afgeleiden • Pindakaas • Speculoospasta • Chocopasta • Roomijs • Marsepein

Overige

TOEGELATEN	TE MIJDEN
	• Olijven, kant-en-klare gerechten, pikante kruiden

3 Voorbeeld dagschema

Ontbijt
Lichtbruin brood
Confituur/ magere smeerkaas
Lichte koffie/ thee

Voormiddag
Tas verse magere groentesoep + beschuit

Middag
Gekookte aardappelen/ vetarme puree/ rijst/ pasta
Mager vlees/ vis gekookt of gegrild
Gekookte of gestoomde groenten
Plat water

Namiddag
Magere yoghurt + stuk fruit

Avond
Lichtbruin brood
Magere vleeswaren/ magere vis/ magere kaas
Verse magere soep

Later
Glas karnemelk/ mager melkproduct

4 Voeding na de alvleesklierontsteking

Een alvleesklierontsteking kan enkele dagen tot weken aanhouden. Zodra de ontsteking voorbij is, kunt u uw voeding weer uitbreiden.
Een gezonde en gevarieerde voeding blijft aangeraden.

Notities

Contact

DIEETAFDELING

Campus Rumbeke

e dietisten.rumbeke@azdelta.be

Campus Brugsesteenweg

e dietisten.brug@azdelta.be

Campus Menen

e dietisten.menen@azdelta.be

Campus Torhout

e dietisten.torhout@azdelta.be

www.azdelta.be

Bron: dieetafdeling

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 6205-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 02/08/2024**