



Ziekenhuis
Rivierenland

Diëtetiek

VOEDING BIJ ONTSTOKEN ALVLEESKLIER

(pancreatitis)



U heeft een ontsteking van de alvleesklier gehad (pancreatitis). U heeft daarom korte tijd niet gegeten en gedronken. U mag nu weer starten met voeding. In deze folder vindt u informatie over wat u mag eten en drinken. **Lees deze folder goed door.**

ETEN NA EEN ONTSTEKING VAN DE ALVLEESKLIER

- Tijdens de eerste dagen dat u weer mag eten, is de vetafbraak nog niet optimaal. Daarom start u met een voeding die weinig vetten bevat.
- Na de eerste dagen kunt u de voeding verder uitbreiden naar een gezonde voeding.
- Verergeren uw klachten? Neem dan contact op met de arts of verpleegkundige. De arts vertelt u dan of u de voeding wel of niet verder mag uitbreiden.

DAGMENU OM MEE TE STARTEN

Dit is een voorbeeld van een dagmenu om mee te beginnen:

•Ontbijt

1-2 sneetjes brood, knäckebröd, beschuit of pap, besmeerd met halvarine

1x hartig beleg: 1 x magere vleeswaren of 30+ kaas

1 x zoet beleg: jam, honing, appelstroop, vruchtenhagelslag (geen chocoladepasta of pindakaas)

1 glas halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt naar wens: thee, koffie of vruchtensap.

•Warme maaltijd

een portie mager vlees, vis of kip of ei

magere jus of saus

aardappelen, rijst of pasta

groente

1 schaaltje appelmoes

1 schaaltje mager of halfvol nagerecht of magere yoghurt.

•Broodmaaltijd

1-2 sneetjes brood, knäckebröd, beschuit of pap besmeerd met halvarine

1x hartig beleg: 1 x magere vleeswaren of 30+ kaas

1 x zoet beleg: jam, honing, appelstroop, vruchtenhagelslag (geen chocoladepasta of pindakaas)

1 glas halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt naar wens: thee, koffie of vruchtensap.

•Tussendoor

thee, koffie, bouillon, vruchtensap, limonade, melk, karnemelk, yoghurt, vla, fruit, ontbijtkoek, biscuit.

VOEDING UITBREIDEN NAAR EEN GEZONDE VOEDING

Zichtbaar en onzichtbaar vet

Gezonde voeding is erg belangrijk na een ontsteking van de alvleesklier. Het is goed om vet te beperken om klachten te voorkomen.

Bij vetten wordt vooral gedacht aan de zichtbare vetten in de voeding. Maar veel mensen krijgen meer dan de helft van de vetten binnen als 'onzichtbaar vet'. Zichtbaar vet zit bijvoorbeeld in spek, olie, boter, margarine en vette randen aan vlees. Onzichtbaar vet zit bijvoorbeeld in koekjes, gebak, ijs, zoutjes, snacks, kaas, vette vis en melk.

Vet beperken

Door te kiezen voor de volgende voedingsmiddelen kunt u het vet beperken:

- Halfvolle en magere melkproducten. Bijvoorbeeld halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt.
- Magere vleessoorten. Bijvoorbeeld biefstuk, rosbief, runderpoulet, runderrollade, magere runderribben, rundervink, varkensfiletlappen, varkenshaas, varkensfricandeau, hamlappen, magere varkenslappen, ongepaneerde schnitzel, kipfilet, kalkoenfilet of kip zonder vel.
- Twee keer per week vis. Geen gefrituurde vis.
- Magere vleeswaren. Bijvoorbeeld achterham, beenham, schouderham, kalkoenham, rookvlees, filet americain, rosbief, fricandeau, kipfilet, kiprollade of casselerrib.
- 30+ of 40+kaas, magere smeerkaas of zuivelspread light.
- Plantaardige producten, zoals brood, aardappelen, peulvruchten, groente en fruit.

- Halvarine in plaats van margarine of roomboter op brood.
- Dieetmargarine, vloeibaar bak- en braadvet of olie voor de bereiding van de warme maaltijd. Gebruik hiervan 1 eetlepel per persoon voor de gehele maaltijd.

Alcohol

- We raden u aan geen alcoholische dranken te nemen als de ontsteking van de alvleesklier is veroorzaakt door alcoholgebruik.
- Ook voor anderen is het advies om geen alcohol te drinken of in elk geval niet meer dan 1 glas per dag.

ONDERVOEDING BIJ ZIEKTE

Als u ziek bent, moet u extra op uw voeding letten. Net als bij zwaar werk of sport heeft het lichaam bij ziekte meer energie, eiwit en andere voedingsstoffen nodig dan normaal.

U loopt risico op ondervoeding:

- als u een verminderde eetlust heeft
- als u bent afgevallen zonder dat dit de bedoeling is.

Bent u onbedoeld afgevallen, dan is een energie- en eiwitrijke voeding nodig. Voor adviezen kunt u contact opnemen met de diëtist en de folder 'Ondervoeding bij ziekte' lezen.'

VRAGEN

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel deze dan gerust. De diëtisten van de afdeling Diëtetiek geven u graag meer informatie.

AFDELING DIËTETIEK

☎ 0344-674285 of mail naar dietist@zrt.nl

Heeft u nog vragen dan kunt u
altijd contact opnemen met ons:

 0344-674911
 info@zrt.nl
www.ziekenhuisrivierenland.nl

