

Voeding en de alvleesklier

Manon Mensink

MDL-diëtist Rijnstate



Rijnstate

Inhoud

- Waaruit bestaat voeding
- Hoe verloopt de vertering
- Rol van de alvleesklier
- Pancreasenzymen



Waaruit bestaat voeding?

- Macronutriënten
 - Bouwstof (eiwitten)
 - Brandstoffen (koolhydraten en vetten)
- Micronutriënten
 - Wateroplosbare vitamines
 - Vetoplosbare vitamines
 - Mineralen en spoorelementen

Waaruit bestaat voeding?

- Bouwstof: eiwitten
 - aminozuren
 - dierlijk en plantaardig



Waaruit bestaat voeding?

- Brandstof: koolhydraten
 - enkelvoudig/meervoudig
 - verteerbaar/onverteerbaar



Waaruit bestaat voeding?

- Vetten
 - verzadigd/onverzadigd
 - essentiële vetzuren



Waaruit bestaat voeding?

- Wateroplosbare vitamines

B1	Thiamine
B2	Riboflavine
B3	Niacine
B5	Pantheotheenzuur
B6	
B8	Biotine
B11	Foliumzuur
B12	Cobalamine
C	Ascorbinezuur



Waaruit bestaat voeding?

- Vetoplosbare vitamines
- Vitamine A (retinol en betacaroteen)
 - Nodig voor: huid en ogen, weerstand, goede groei bij kinderen.



Waaruit bestaat voeding?

- Vetoplosbare vitamines
- Vitamine D
 - Nodig voor: sterke botten en tanden, weerstand



Waaruit bestaat voeding?

- Vetoplosbare vitamines
- Vitamine E
 - Nodig voor: bescherming cellen, organen, bloedvaten en voor stofwisseling



Waaruit bestaat voeding?

- Vetoplosbare vitamines
- Vitamine K
 - Nodig voor: bloedstolling



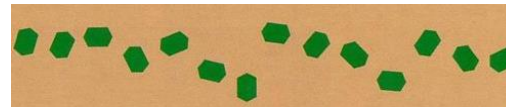
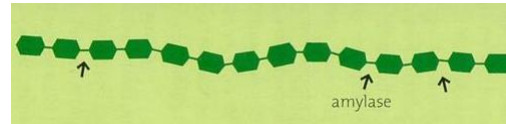
Waaruit bestaat voeding?

- Mineralen en spoorelementen
 - Zink
 - Koper
 - Selenium
 - Calcium

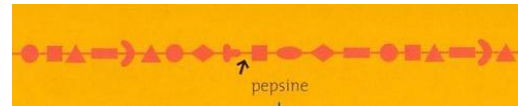


Vertering

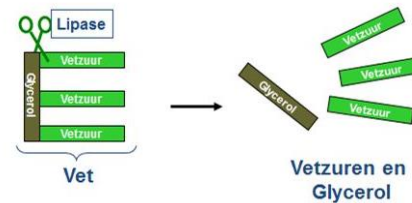
- Koolhydraten



- Eiwitten



- Vetten



Vertering

- Mond

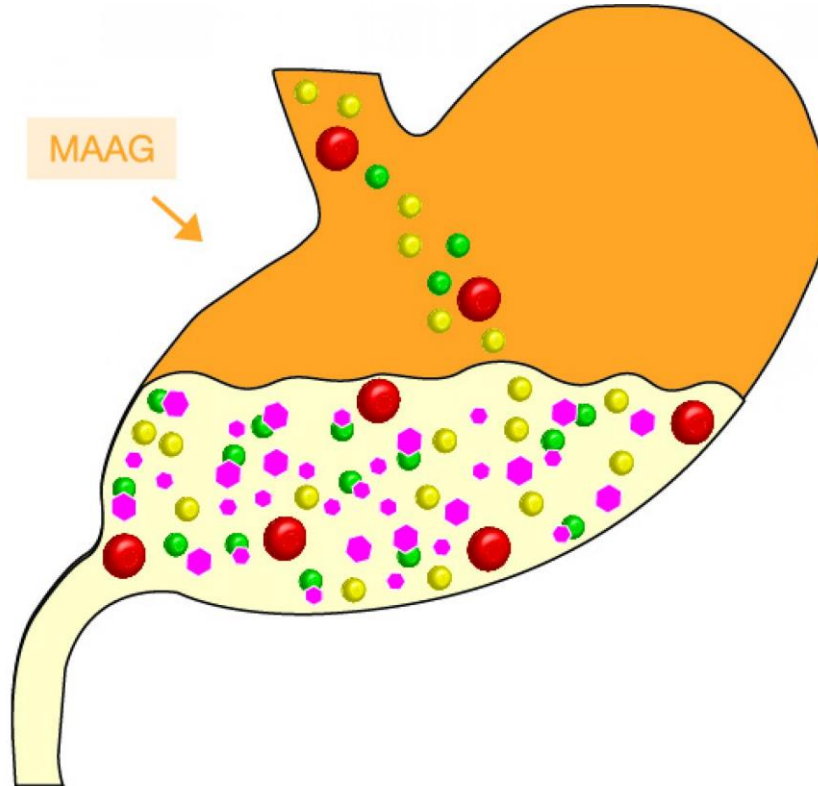


Legenda

- Koolhydraten
- Eiwit
- Vet
- Speeksel met verteringsenzymen

Vertering

- Maag



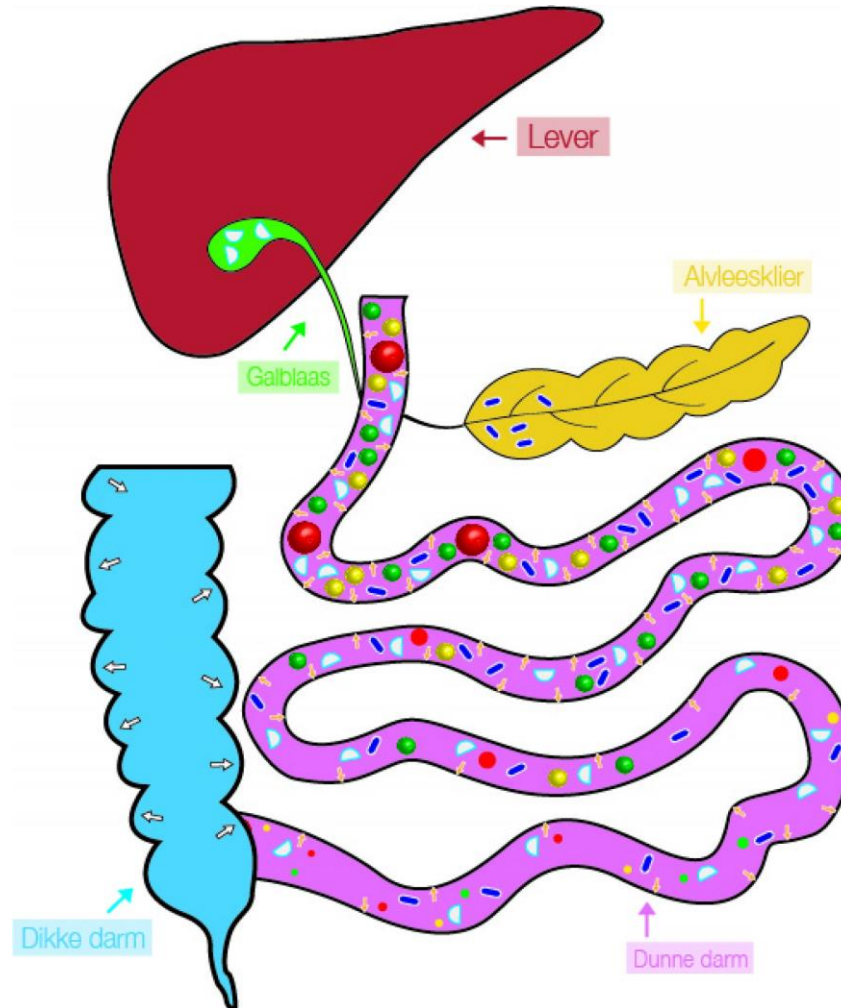
Legenda

- Koolhydraten
- Eiwit
- Vet
- Maagzuur met verteringsenzymen




Vertering

- Dunne darm



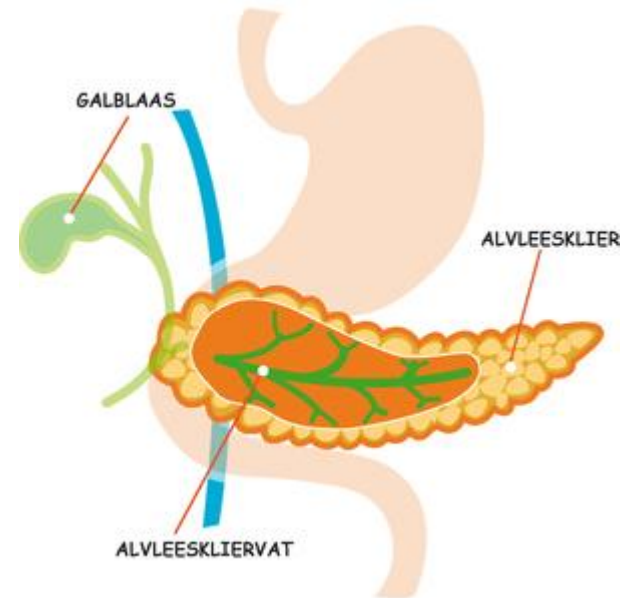
Legenda

- | | | | |
|---|--------------|---|--------------------------------------|
|  | Koolhydraten |  | Alveeskliersap met verteringsenzymen |
|  | Eiwit |  | Galsappen |
|  | Vet |  | Opname voedingsstoffen |
| | |  | Heropname water en zouten |



Alvleesklier (pancreas)

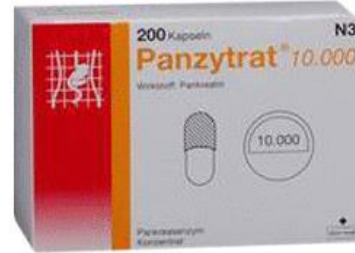
- Endocriene functie
 - Insuline
 - Glucagon
- Exocriene functies
 - Pancreassap (amylase, protease, lipase)



Pancreasenzymen



Pancreasenzymen



Creon

- 10000 eh lipase
- Creon forte
- 25000 eh lipase
- Creon extra forte
- 40000 eh lipase

Panzytrat

- 10000 eh lipase
- Panzytrat HL
- 25000 eh lipase

Pancrease HL

- 25000 eh lipase

Pancreatine

- 25000 eh lipase

Rekenvoorbeeld

Ontbijt

2 beschuiten besmeerd met halvarine 1 plak ham 1x jam 1 glas sinaasappelsap	1 croissant besmeerd met roomboter 1x jam een glas chocolademelk
7 gram vet	18 gram vet



Rekenvoorbeeld

Lunch

2 sneden brood besmeerd met margarine 1 plak kaas (48+) 1x pindakaas 1 glas halfvolle melk	1 hard broodje Belegd met een sla een flinke plak rosbief tomaat, komkommer en 2 plakjes ei 1 glas sinaasappelsap
26 gram vet	5 gram vet



Rekenvoorbeeld

Warme maaltijd

een hamlapje bereid met 15 gram boter of margarine (jus) gekookte wortelen gekookte aardappelen een schaalje halfvolle yoghurt	een hamburger met ketchup aardappelkroketjes sla met vinaigrette een schaalje vla
21 gram vet	44 gram vet

Rekenvoorbeeld

Verjaardag

1 punt appeltaart 	1 punt slagroomtaart 
18 gram vet	19 gram vet

Enzymenapp

Uw profiel

PROFIEL ADVIES MENU'S

U kunt hier uw profielgegevens wijzigen.

Operatie?

Nee

Creon - Capsule 150 mg.

Creon - Capsule Forte 300 mg.

Creon - Capsule Xtra Forte 400 mg.

Annuleren OK

Nee

Beveiligen met vingervrintscan

Nee

Uitloggen Opslaan

Uw profiel

PROFIEL ADVIES MENU'S

U kunt hier uw profielgegevens wijzigen.

Diagnose

Anders

Operatie?

Nee

Pancreasenzympreparaat

Creon - Capsule Forte 300 mg.

Pancreasenzympreparaat #2

Geen

Gegevens delen voor onderzoek

Nee

Uitloggen Opslaan

87% 18:50

Overzicht

PROFIEL ADVIES MENU'S

Heeft u vragen? Bekijk de handleiding

Hier staan de geselecteerde voedingsmiddelen van uw maaltijd.

Volkorenbrood fijn	70 gram
Halvarine 40% vet <17 g verz vetz	12 gram
Kaas Goudse 48+ jong	20 gram
Hagelslag chocolade- puur	15 gram
Melk halfvolle	250 gram

Lijst wissen

Advies berekenen

82% 18:03

Advies

PROFIEL ADVIES MENU'S

Op basis van de door u ingevoerde voedingsmiddelen is het volgende advies berekend.

18 gram vet in maaltijd

1

Creon - Capsule Forte 300 mg.

Opslaan in statistieken

Menu opslaan

Heeft u klachten?