

---

## KOSTRÅD TILL DIG MED KRONISK PANKREATIT

---

Bukspottskörteln utsöndrar bikarbonat och matsmältningsenzym, som hjälper till att bryta ner födan, men den utsöndrar också hormoner, till exempel insulin, som möjliggör blodsockerkontroll i blodet.

Kronisk pankreatit är ett inflammatoriskt tillstånd som orsakar bestående skador i bukspottskörteln som i sin tur påverkar normal nedbrytning och absorption av näringsämnen i tarmen. Den kroniska inflammationen medför att vävnaden i bukspottskörteln delvis omvandlas till ärrvävnad som i sin tur gör att den inte längre fungerar tillfredställande.

Det finns inga typiska *tidiga* symtom vid kronisk pankreatit utan man kan ha nedsatt funktion av bukspottskörteln under lång tid utan att märka någonting.

Det centrala symtomet vid kronisk pankreatit är buksmärta, som vanligen är lokaliserad till bukens övre del och strålar ofta ut mot ryggen. Smärtan kan både komma attackvis men kan också vara konstant. Steatorré (fettrika diarréer) förekommer ofta, viktninskning är inte ovanligt och i ett senare skede kan också diabetes utvecklas.

Att nedbrytningen av näringsämnen inte fungerar optimalt är den huvudsakliga orsaken till näringsmässiga och metabola försämringar hos patienter med kronisk pankreatit. Kronisk pankreatit innebär ökad risk för undernäring.

---

## BRIST PÅ MATSMÄLTNINGSENZYM – EXOKRIN PANKREASINSUFFICIENS

---

Om inte bukspottskörteln fungerar som den ska så utsöndrar den inte heller inte tillräcklig mängd enzymer till tarmen för att bryta ner maten till minsta beståndsdel. Det är framför allt *fettet* i maten som inte bryts ner eftersom lipasenzymerna (som specifikt sönderdelar fett) endast produceras i bukspottskörteln medan de enzymer som bryter ner kolhydrater och proteiner även utsöndras från andra ställen i mag-tarmkanalen.

Om man har brist på matsmältningsenzymer får man ofta mag-tarmsymtom samtidigt som man äter mat eller strax efter måltid. Typiska symtom kan vara:

- Molande smärta i magen
- Lös avföring
- Ökad avföringsfrekvens
- Uppblåsthet
- Magknip

---

## FÖR ATT MÅ SÅ BRA SOM MÖJLIGT OCH FÖR ATT MINSKA RISKEN FÖR UNDERNÄRING, STEATORRÉ OCH VIKTMINSKNING

---

- **Ta enzymtillskott till varje måltid!** Standarddos är 50000 enzymenheter till varje huvudmål och hälften till varje mellanmål. Effekten värderas genom att mag-tarmsymtom normaliseras och att näringsmässiga parametrar förbättras. Ta enzymerna efter den första tuggan tillsammans med dryck. Du skall framförallt ta hänsyn till mängden fett i måltiden och hur stor portionen är. Desto fetare och/eller större måltid, desto högre dos med enzymer. (Om effekten är otillräcklig kan dosen dubblas)
- **Ät regelbundet, frukost, lunch och middag samt 2-3 mellanmål.** Små måltider som intas ofta rekommenderas för att underlätta att man får i sig tillräckligt med energi och näring. Protein- och kolhydratrik diet rekommenderas. Maten behöver dock inte vara fettreducerad. Fetare och större måltider kräver mer enzym.
- **Väg dig regelbundet.** Det är viktigt att ha koll på vikten så att den inte minskar. Väg dig gärna en gång i veckan, vid samma tidpunkt och samma veckodag. Bibehållen vikt är en bra parameter på allmäntillståndet.
- **Mät långtidsblodocker** Alla patienter med kronisk pankreatit bör mäta HbA1c 1 gång/år. Diabetes ses hos cirka 50 % av patienterna efter mer än 10 års sjukdom.
- **Undvik alkohol, snus och rökning.** Patienter med kronisk pankreatit rekommenderas rökstopp då rökning, i kombination med alkohol, påskyndar utvecklingen av sjukdomen. Detta gäller också snus.
- **Motionera regelbundet.**

---

## KOSTTILLÄGG

---

Några (10-15 %) kan ha svårt att få i sig tillräckligt med energi och näring genom vanlig mat och då kan man använda sig av kosttillskott. Det bästa är att använda ett så kallat komplett kosttillskott, vilket ger ett bra tillskott av kolhydrater, fett, protein, vitaminer och mineraler. Dietisten kan ge dig råd om vilka drycker som passar just dig och göra en förskrivning på dessa.

Läkaren rekommenderar ibland ett tillskott av vitaminer (särskilt de fettlösliga A, D, E, K) om bristtillstånd föreligger.