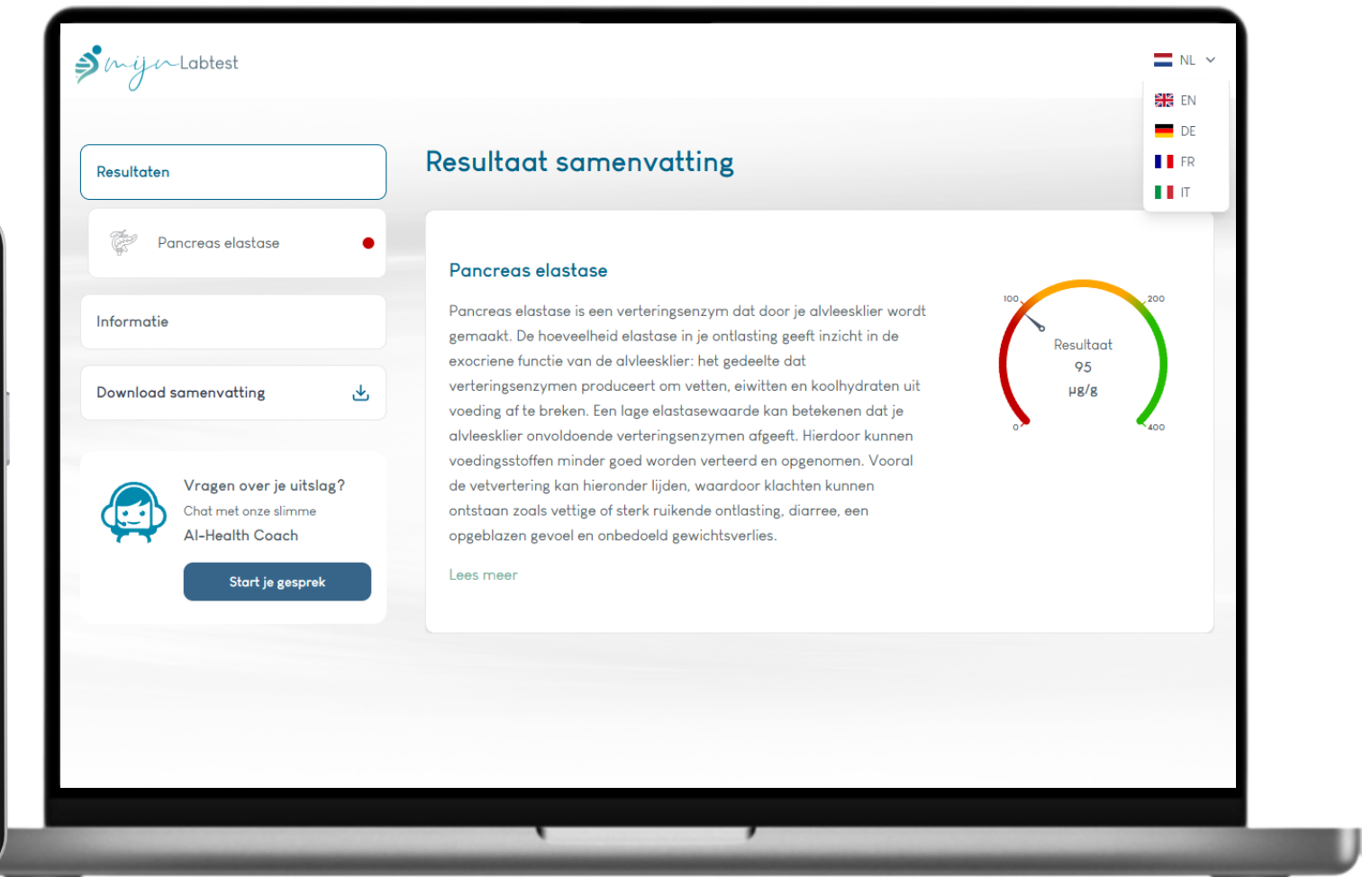




Resultaten



Pancreas elastase



Informatie

Download samenvatting



Vragen over je uitslag?

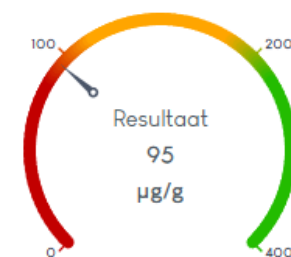
Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek

Resultaat samenvatting

Pancreas elastase

Pancreas elastase is een verteringsenzym dat door je alvleesklier wordt gemaakt. De hoeveelheid elastase in je ontlasting geeft inzicht in de exocriene functie van de alvleesklier: het gedeelte dat verteringsenzymen produceert om vetten, eiwitten en koolhydraten uit voeding af te breken. Een lage elastasewaarde kan betekenen dat je alvleesklier onvoldoende verteringsenzymen afgeeft. Hierdoor kunnen voedingsstoffen minder goed worden verteerd en opgenomen. Vooral de vetvertering kan hieronder lijden, waardoor klachten kunnen ontstaan zoals vette of sterk ruikende ontlasting, diarree, een opgeblazen gevoel en onbedoeld gewichtsverlies.

[Lees meer](#)

Resultaten



Pancreas elastase



Informatie

Download samenvatting



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme

AI-Health Coach

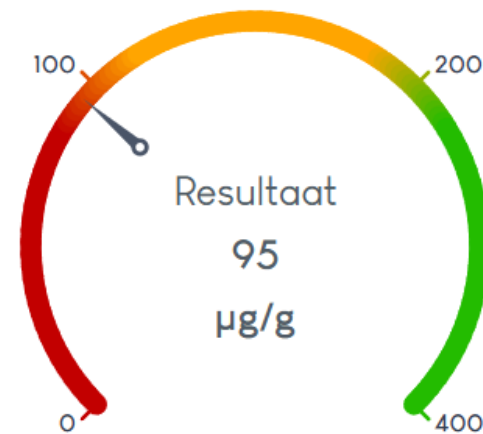
Start je gesprek

[← Terug naar Resultaten](#)

Pancreas elastase

Pancreas elastase is een verteringsenzym dat door je alvleesklier wordt gemaakt. De hoeveelheid elastase in je ontlasting geeft inzicht in de exocriene functie van de alvleesklier: het gedeelte dat verteringsenzymen produceert om vetten, eiwitten en koolhydraten uit voeding af te breken. Een lage elastasewaarde kan betekenen dat je alvleesklier onvoldoende verteringsenzymen afgeeft. Hierdoor kunnen voedingsstoffen minder goed worden verteerd en opgenomen. Vooral de vetvertering kan hieronder lijden, waardoor klachten kunnen ontstaan zoals vette of sterk ruikende ontlasting, diarree, een opgeblazen gevoel en onbedoeld gewichtsverlies.





Het resultaat van uw onderzoek is 95 µg/g.

Je pancreas-elastasewaarde is sterk verlaagd. Een waarde onder 100 µg/g geeft een sterke aanwijzing voor exocriene pancreasinsufficiëntie, waarbij onvoldoende verteringsenzymen beschikbaar kunnen zijn om voeding goed te verwerken.

Bespreek deze uitslag met je huisarts of MDL-arts. Zeker bij vette ontlasting, onbedoeld gewichtsverlies, langdurige diarree of buikklachten is verdere beoordeling belangrijk. Ook voedingsstatus en vetoplosbare vitaminen kunnen aandacht verdienen.

 Health coach
HEALTH COACH

- Houd je armen en gezicht onbedekt als je buiten bent
- Zorg voor een gezond lichaamsgewicht (overgewicht verlaagt vitamine D in het bloed)
- Stop met roken, dit kan de vitamine D-status negatief beïnvloeden
- Slaap voldoende, want herstel en hormoonbalans zijn belangrijk voor je immuunsysteem

Wil je meer weten over supplementen of een herhalingstest?
Of heb je specifieke klachten waar je rekening mee wilt houden? Laat het gerust weten! 😊

🔊 Health Coach



15:30

Stuur ons een bericht...



Onze beste leefstijl tips

- Eet voldoende en voorkom onnodig streng diëten
Wanneer voedingsstoffen minder goed worden opgenomen, is voldoende energie- en eiwitname juist belangrijk.



Onze beste leefstijl tips

- **Eet voldoende en voorkom onnodig streng diëten**
Wanneer voedingsstoffen minder goed worden opgenomen, is voldoende energie- en eiwitinname juist belangrijk.
- **Verdeel grote maaltijden indien nodig**
Meerdere kleinere maaltijden kunnen bij een gevoelige spijsvertering prettiger worden verdragen dan enkele zeer grote maaltijden.
- **Kauw rustig en goed**
De vertering begint al in de mond. Goed kauwen verkleint voedseldeeltjes en ondersteunt het verdere verteringsproces.
- **Vermijd niet automatisch alle vetten**
Een extreem vetarm dieet is meestal niet de oplossing. Gezonde vetten leveren energie en zijn nodig voor de opname van vitamine A, D, E en K.
- **Beperk zeer vetrijke maaltijden als die duidelijk klachten geven**
Grote hoeveelheden vet in één maaltijd kunnen bij een verminderde enzymproductie moeilijker te verwerken zijn.
- **Vermijd overmatig alcoholgebruik**
Langdurig overmatig alcoholgebruik kan de alvleesklier beschadigen en speelt een rol bij chronische pancreatitis.
- **Stop met roken**
Roken is ongunstig voor de gezondheid van de alvleesklier en hangt samen met pancreasaandoeningen.
- **Beweeg regelmatig**

belangrijke aanvullende informatie geven.



Top 10 voedingsmiddelen die je spijsvertering ondersteunen

Voeding kan een tekort aan pancreasenzymen niet herstellen, maar een voedzaam en goed verdraagbaar voedingspatroon kan wel helpen om je voedingsstatus en spijsvertering te ondersteunen.

- **Zalm** – rijk aan eiwit en omega-3-vetzuren
Levert hoogwaardige eiwitten en belangrijke vetzuren.
- **Eieren** – hoogwaardige eiwitbron
Bevatten daarnaast verschillende vetoplosbare voedingsstoffen.
- **Magere kwark of yoghurt** – rijk aan eiwit
Kan helpen om voldoende eiwit binnen te krijgen wanneer grotere maaltijden moeilijker vallen.
- **Kip of kalkoen** – relatief magere eiwitbron
Handig wanneer zeer vetrijke maaltijden klachten veroorzaken.

Handig wanneer zeer vetrijke maaltijden klachten veroorzaken.

- **Havermout** – bron van oplosbare vezels
Ondersteunt een normale darmfunctie en is voor veel mensen goed verteerbaar.
- **Banaan** – zachte koolhydraat- en kaliumbron
Kan prettig zijn bij een gevoelige maag of darm.
- **Aardappelen** – goed verteerbare energiebron
Leveren koolhydraten zonder grote hoeveelheden vet.
- **Olijfolie** – bron van onverzadigde vetten
Gebruik kleinere hoeveelheden verspreid over maaltijden als grote hoeveelheden vet klachten veroorzaken.
- **Avocado** – bevat onverzadigde vetten, vezels en energie
Kan helpen de energie-inname te verhogen, maar bouw de hoeveelheid rustig op bij vetgevoelige klachten.
- **Gekookte groenten** – bijvoorbeeld wortel, courgette en pompoen
Kunnen bij darmklachten soms beter worden verdragen dan grote hoeveelheden rauwe groenten.

Voedingsmiddelen die je spijsvertering ondersteunen

Voeding kan een tekort aan pancreasenzymen niet herstellen, maar een voedzaam en goed verdraagbaar voedingspatroon kan wel helpen om je voedingsstatus en spijsvertering te ondersteunen.

