

Goda råd

till dig som har brist på matsmältningsenzymer

Den här skriften är framtagen för dig som har problem med din bukspottkörtel, och som därför behöver tillskott av matsmältningsenzymer.

Här finns många råd och tips för att du ska kunna må så bra som möjligt.

Normalisera matsmältningen

Du har fått läkemedlet Creon® av din läkare. Behandlingen är livslång, och syftar till att normalisera din matsmältning. Här nedan finner du några viktiga frågor och svar om Creon. Längre bak i foldern finns fördjupande läsning om matsmältningen och bukspottkörteln.

Vad är Creon?

Creon (pankreatin) är kapslar som innehåller naturliga matsmältningsenzymer, så kallade pankreasenzym. Pankreasenzym är ett av våra äldsta läkemedel, och har funnits i över 100 år. Preparaten har gradvis förfinats, men de verksamma substanserna är desamma.

Vad kan jag förvänta mig av min Creon-behandling?

Dina symtom bör minska redan inom några dagar om dina magbesvär beror på enzymbrist, och om du tar Creon på rätt sätt.

Hur ska jag ta Creon?

Creon tas till varje måltid. Kapslarna skall alltid tas tillsammans med maten, eftersom enzymerna måste blandas med födan för att ha full effekt. En bra regel är att ta Creon efter den första tuggan.

Måste kapslarna sväljas hela?

Kapslarna får inte tuggas eller krossas. Men om du har svårt att svälja kapslarna hela kan du försiktigt öppna dem och svälja de små kornen (utan att tugga dem) tillsammans med något syrligt, som till exempel juice eller yoghurt.

Läs alltid igenom bipacksedeln innan du påbörjar din behandling.



Tre kom-ihåg



1. Ta Creon varje gång du äter.



2. Ta Creon efter den första tuggan tillsammans med dryck.



3. Fetare och större måltider kräver mer enzym.



Tips!

Miss inte filmen som finns på www.medicininstruktioner.se som visar hur man tar Creon på rätt sätt. Du kan också nå filmen via QR-koden här.



Vad gör jag om behandlingen inte hjälper?

Ta kontakt med din läkare eller din dietist om Creon inte har hjälpt efter ett par veckor. Då kan dosen behöva justeras. Det kan också vara så att ytterligare utredningar behövs för att hjälpa dig att bli av med dina problem.

Varför får jag problem när jag äter fet mat, trots att jag tar Creon?

Ju större och fettrikare måltider, desto mer matsmältningsenzym behövs. Det är väldigt viktigt att du inte undviker att äta viss mat för att du upplever att det ger problem med magen. Om du får besvär som gasbildning eller lös avföring när du äter fetare måltider kan du behöva öka dosen av Creon. Tala då med din läkare eller dietist.

Vilken dos av Creon är lagom?

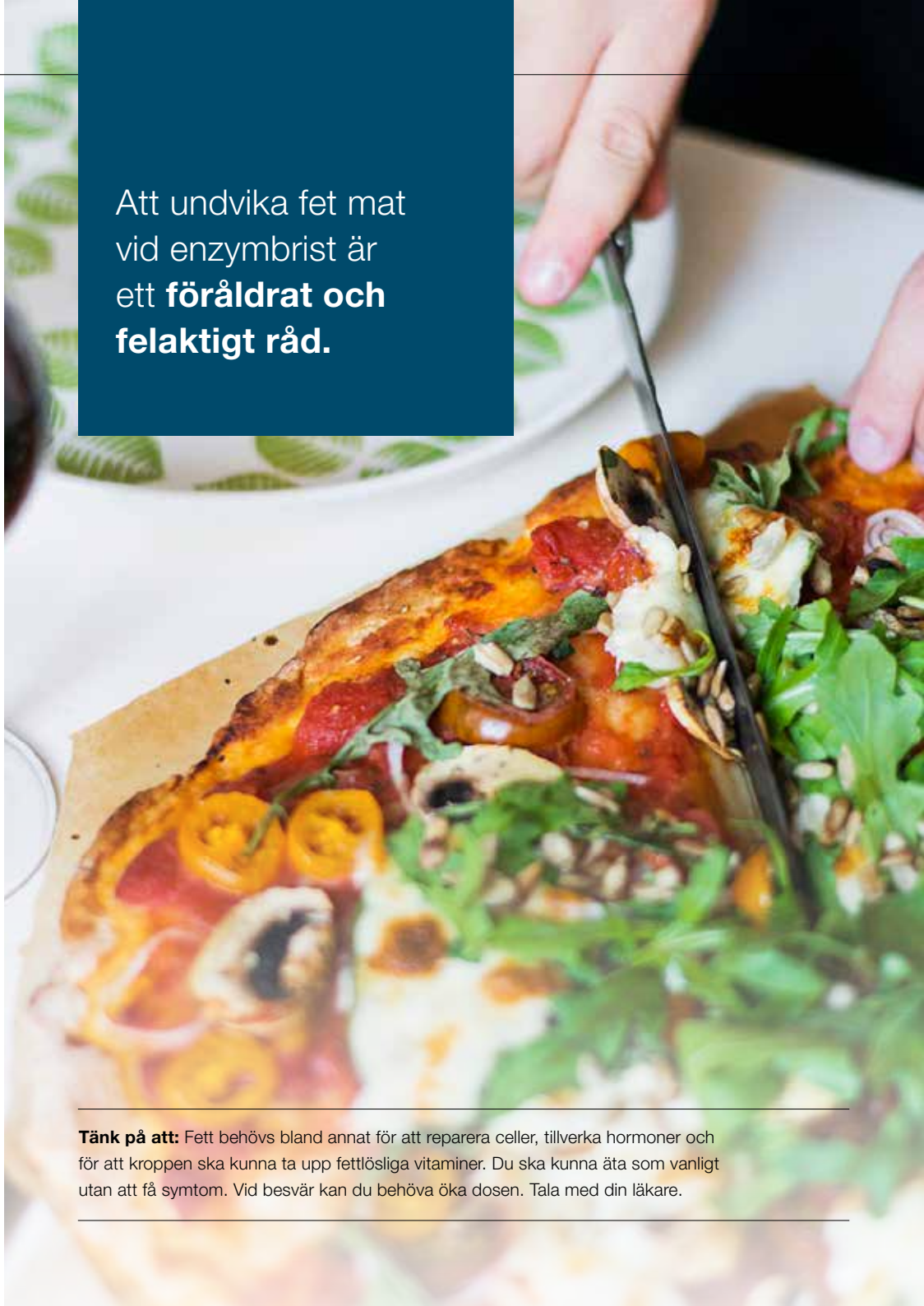
Creon doseras individuellt. Minska inte på eget bevåg på den dos som din läkare har föreskrivit. Även om du upplever att symtomen är borta finns det risk för att ditt näringsupptag försämras utan att du märker det.

Vilka biverkningar kan jag få?

Biverkningar är ovanliga. Enzymerna verkar inuti tarmen och tas inte upp till blodet. Därför påverkas ingen annan funktion i kroppen än matsmältningen. Rubbningar i magtarmkanalen, huvudsakligen av mild eller måttlig allvarlighetsgrad, är de vanligaste rapporterade biverkningarna i kliniska prövningar. Dessa är huvudsakligen associerade med den underliggande sjukdomen och inte med behandlingen.

Vad gör jag om jag har glömt att ta Creon?

Om du har missat att ta Creon vid en måltid tar du bara kapslarna som vanligt nästa gång du äter. Du ska alltså inte ta dubbelt för att uppväga den dos du glömt.



Att undvika fet mat vid enzymbrist är ett **föråldrat och felaktigt råd.**

Tänk på att: Fett behövs bland annat för att reparera celler, tillverka hormoner och för att kroppen ska kunna ta upp fettlösliga vitaminer. Du ska kunna äta som vanligt utan att få symtom. Vid besvär kan du behöva öka dosen. Tala med din läkare.

Näringsämnen för livet

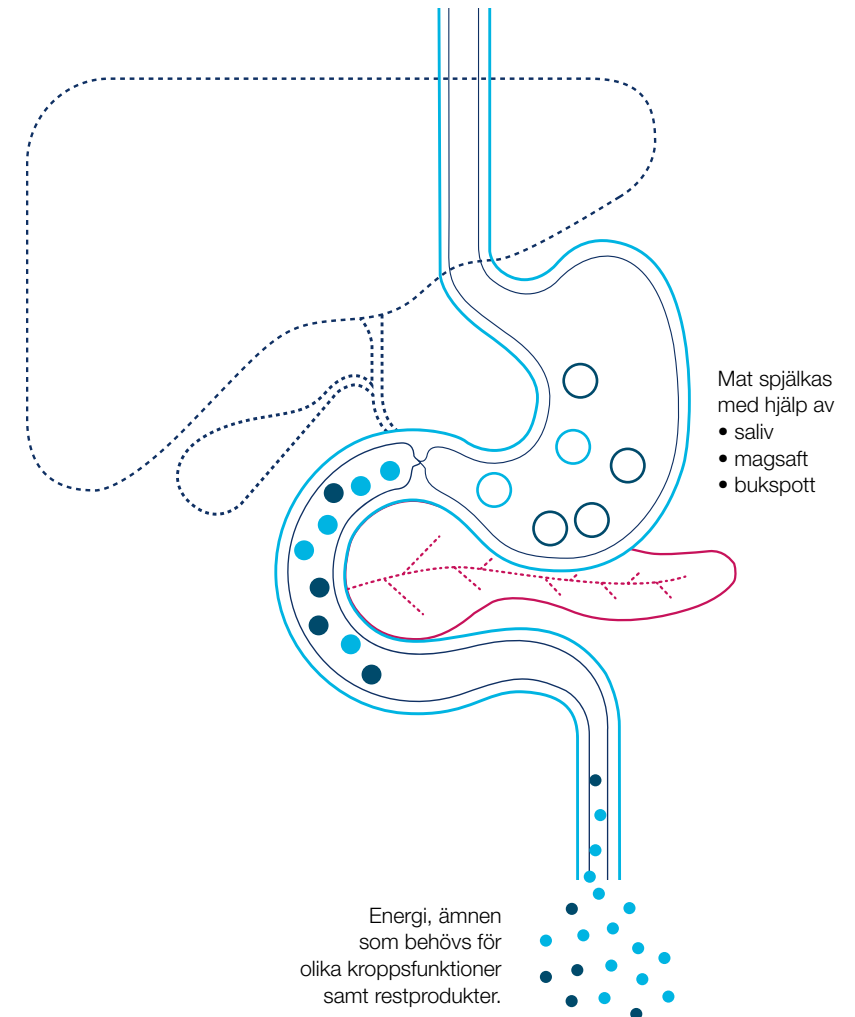
Kroppens organ behöver energi för att hålla oss vid liv. Även när vi inte är det minsta fysiskt aktiva behöver vi energi. För att andas, för att hjärtat ska slå och för att bibehålla kroppstemperaturen till exempel.

Det finns tre olika energikällor i vår mat – protein, fett och kolhydrater.

För att kunna göra nytta på olika sätt i kroppen måste protein, fett och kolhydrater som vi får i oss via födan brytas ner till mindre beståndsdelar. Det är det som brukar kallas matsmältning, men det är egentligen ett missvisande begrepp. Maten och dess näringsämnen smälter inte. De spjälkas, det vill säga delas upp i tillräckligt små komponenter. Dessa kan ta sig genom tarmslemhinnan och transporteras vidare via blodet.



Fett ger mer än dubbelt så mycket energi som samma mängd protein och kolhydrater.



På medicinskt språk används ofta ordet digestion när man talar om matsmältning, och en nedsatt förmåga att spjälka maten kallas **maldigestion**.

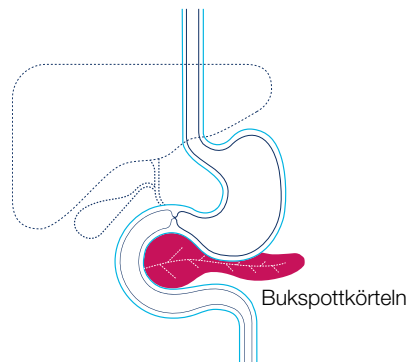
En viktig roll i matsmältningen

Bukspottkörteln spelar en viktig roll i matsmältningen. Bukspottet innehåller dels bikarbonat för att neutralisera det sura maginnehållet och dels viktiga matsmältningsenzymer. Enzymerna sönderdelar kolhydrater, protein och fett till mindre molekyler, som kan tas upp från tarmkanalen och transporteras vidare i kroppen.

Om bukspottkörteln av någon anledning inte fungerar som den ska, kan inte näringsämnen i maten brytas ner tillräckligt. Framför allt är detta ett problem när det gäller fett, eftersom kroppen i viss mån kan ta hand om kolhydrater och protein på annat sätt.

Fettmolekylerna bryts ner av enzymet lipas.
En frisk bukspottkörtel utsöndrar **stora överskottsmängder** av enzym varje måltid.

Bukspottkörteln är en 15–20 cm lång körtel som ligger bakom magsäcken.



De olika enzymerna verkar specifikt på de olika näringsämnena.

Kolhydratmolekyler bryts ner av amylas, **proteinmolekyler** av peptidaser och **fettmolekyler** av lipas.

På medicinskt språk heter bukspottkörteln **pankreas**, och den roll som körteln har inom matsmältningen kallas **exokrin funktion**. Pankreas har även en så kallad endokrin funktion, genom att i en annan del producera hormonerna insulin och glukagon som reglerar blodsockernivån.

När tillskott behövs

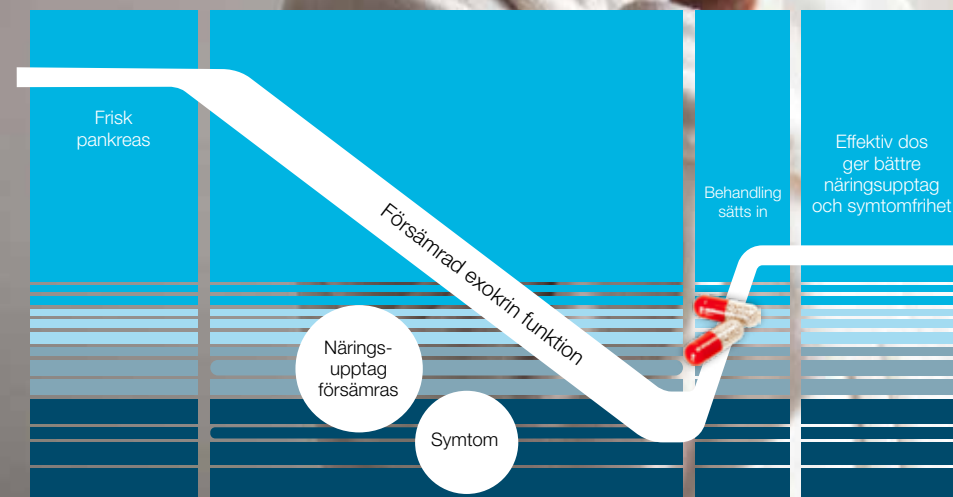
Brist på matsmältningsenzymer kan uppkomma på många olika sätt. Det kan till exempel vara något fel i själva bukspottkörteln så att det bildas för lite enzym, man kan ha behövt operera bort en del av den exokrina vävnaden, en tumör kan blockera passagen så att enzym inte kommer fram eller så kan kroppens signalsystem vara i obalans.

Enzymbrist ingår i sjukdomsbilden hos patienter med kronisk inflammation eller cancer i bukspottkörteln, samt förekommer hos nästan alla med cystisk fibros. Medicinska forskare har dock uppmärksammat att enzymbrist även finns hos oväntat många patienter som har diabetes, glutenintolerans och IBS med diarréinslag. Det behövs mer studier för att klargöra detaljerna kring dessa kopplingar, om det är äkta samband eller om det i vissa fall döljer sig en feldiagnostik. Brist på matsmältningsenzymer kan också uppstå i samband med åldrande.

När fettet inte kan brytas ner kan du få jobbiga symtom som diarré, magknip och andra obehagskänslor från magen. Viktig näring går förlorad, och du kan tappa i vikt. Dessutom kan näringsbristen göra att du får sämre immunförsvar och riskerar andra långsiktiga komplikationer. Oavsett vilken grundorsak du har till din enzymbrist kan och bör den behandlas. Behandlingen innebär att tillföra kroppen naturliga enzymer, och syftar till att normalisera matsmältningen.

Enzymtillskotten botar inte upphovet till din enzymbrist, men behandlingen gör att du slipper symtom från mage och tarm och att du ökar ditt näringsupptag, vilket är mycket viktigt oavsett grundorsak.

Näringsupptaget minskar långt innan de kliniska besvären visar sig.



På medicinskt språk pratar man om exokrin **pankreasinsufficiens** (EPI) när det handlar om brist på matsmältningsenzymer från bukspottkörteln.

Näringen är viktig

Vid sjukdom, viktförlust eller efter en operation behöver du extra mycket näring. Samtidigt kan det vara svårt att få i sig den. Kanske upplever du nedsatt aptit eller till och med motvilja mot mat. Det är förståeligt, men försök ändå att få i dig så mycket näring som du förmår.

- Försök att äta lite mindre portioner men oftare.
- Ibland känns det lättare att dricka, och då är detta ett bra sätt att få i sig extra protein och fett.
- Du kan i princip mixa allt du gillar till en soppa eller en dryck.

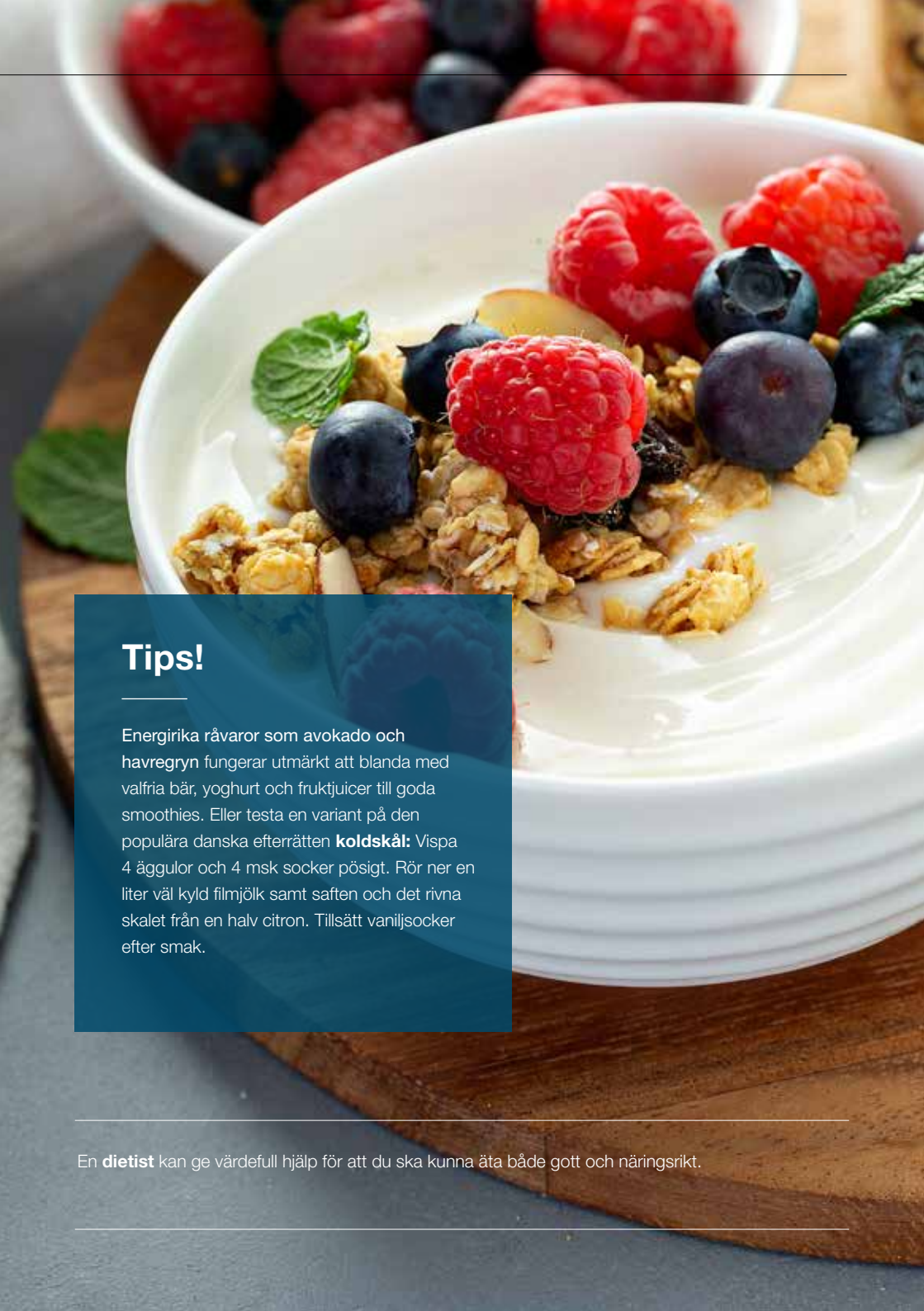


Du behöver inte ta Creon om du bara dricker ett glas fruktjuice, men däremot bör du komplettera med Creon när du väljer en protein- och fettrik dryck.

Tips!

Energirika råvaror som avokado och havregryn fungerar utmärkt att blanda med valfria bär, yoghurt och fruktjuicer till goda smoothies. Eller testa en variant på den populära danska efterrätten **koldskål**: Vispa 4 äggulor och 4 msk socker pösigt. Rör ner en liter väl kyld filmjölk samt saften och det rivna skalet från en halv citron. Tillsätt vaniljsocker efter smak.

En **dietist** kan ge värdefull hjälp för att du ska kunna äta både gott och näringsrikt.



Patientstöd till din hjälp

Du som använder Creon® kan via det skräddarsydda patientstödprogrammet Creon-support få hjälp att må så bra som möjligt.

Creon finns för att hjälpa din mage hela livet ut. Men följsamhet är A och O för att du ska få optimal nytta av din behandling. Creon innehåller naturliga enzymer som din bukspottkörtel normalt sätt skulle producera. För att göra nytta måste enzymerna blandas med maten. Kapslarna måste tas vid varje måltid och i tillräckliga doser, för att det livsviktiga fettet ska brytas ner och komma kroppen till godo. Annars kan du drabbas av såväl besvär från magen som risk för näringsbrist.

Creon-support är ett kostnadsfritt patientstödprogram som ger dig viktig kunskap och motivation. Här får du till exempel:

- svara på frågor om din behandling och om hur du mår.
- en löpande professionell bedömning över att du behandlas på ett optimalt sätt.
- möjlighet till uppföljningssamtal med en sjuksköterska.
- tips och råd om hur du bäst ska hantera ditt tillstånd.
- möjlighet att ställa egna frågor och få svar på dina funderingar.

Du får löpande assistens på vägen mot en normal matsmältning, så länge du vill. Creon är en livslång behandling, men du kan förstås när som helst välja att sluta vara med i Creon-support.

Erfarenhet visar att **uppföljning** är högst väsentligt för att uppnå bästa möjliga behandlingsresultat, eftersom det ökar följsamheten till behandlingen. Därför har vi tagit fram patientstödprogrammet **Creon-support** som på ett mycket bra sätt kan hjälpa patienterna till en **bättre vård**.

Anmäl ditt intresse via
www.creon.nu



**Creon-
support**



Skanna QR-koden med din mobilkamera för att läsa mer om **patientstödprogrammet**.

När det är svårt att äta tillräckligt är det extra viktigt att den mat du får i dig verkligen kommer kroppen till godo.

Creon innehåller naturliga bukspottkörtelenzymer som hjälper dig att få en normal matsmältning.

Det är viktigt att **doserna är tillräckliga** och att du tar Creon på rätt sätt, **tillsammans med mat.**

Näringsupptaget kan bli försämrat utan att du märker det, så **minska aldrig** på eget bevåg dosen av Creon.

Tala med din läkare eller dietist om du upplever att magen inte klarar av det du vill äta, som till exempel fetare mat.

- Besök gärna hemsidan **www.creon.nu**
- Ta alltid del av den bipacksedel som finns i förpackningen.
- Fullständig information om Creon finns på fass.se
- Om du har egna frågor och funderingar ska du alltid prata med din läkare.

Granskad av Lena Martin, med dr och leg dietist, Karolinska Universitetssjukhuset Huddinge.

Creon® kapslar (pankreatin) är ett receptfritt läkemedel som används vid behandling av otillräcklig funktion hos bukspottkörteln (exokrin pankreasinsufficiens) med bristfälligt upptag av näringsämnen från tarmen. Dosen bestäms av behandlande läkare och anpassas individuellt beroende på sjukdomens allvarlighetsgrad samt kostens sammansättning. **Läs bipacksedeln noga före användning.** Bipacksedeln uppdaterades senast: 2022-12-27, 2022-12-28 och 2023-10-24. Marknadsförs av Viatris AB. Tel: 08-630 19 00.

© Viatris AB | Tel: 08-630 19 00