

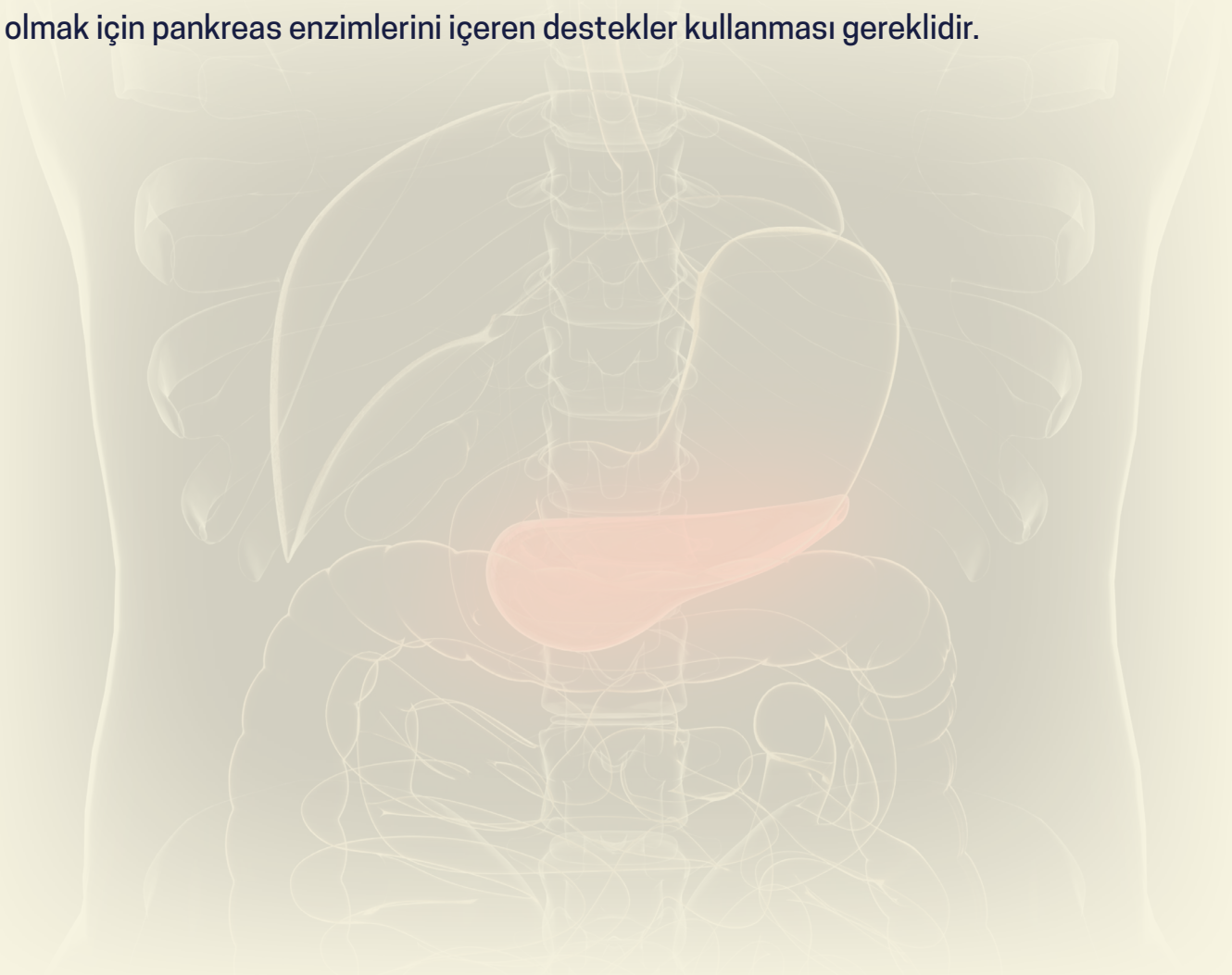
Pankreatik Yetmezlik ve Enzim Replasman Tedavisi

Pankreasın insan vücudundaki görevi nedir?

Gıdaların sindiriminin ve emiliminin çoğunun ince bağırsakta gerçekleşir. İnce bağırsağa bağlı bir bez olan pankreasın işlevlerinden biri, yiyecekleri sindiren enzimleri salgılamaktır

Kistik fibroziste pankreas enzimlerinin desteklenmesi neden gereklidir?

- Kistik fibrozisli bireylerin pankreaslarındaki kanallar kalın ve yapışkan mukusla tıkalı olduğu için enzimler ince bağırsaktaki besinlere ulaşamaz.
- Bu nedenle kistik fibrozisli kişilerin, besinlerin sindirimi ve emilimine yardımcı olmak için pankreas enzimlerini içeren destekler kullanması gereklidir.



Henüz enzim tedavisi almaya başlamamış kistik fibrozisli bireylerde aşağıda listelenen belirtilerin herhangi biri veya tümü olabilir.

Sindirim ve emilim bozukluğu belirtileri:

- > İyi iştaha rağmen yetersiz kilo alımı
- > Sık, su yüzeyinde kalan, gevşek ve/veya kalın dışkı
- > Kötü kokulu dışkılama
- > Dışkıda mukus veya yağ
- > Aşırı gaz ve/veya mide ağrısı
- > Gerginlik veya şişkinlik

Enzim alan kistik fibrozisli bireylerde bu semptomlar yaşandığında ise, enzimlerinin dozunun veya türünün ayarlanmasının gerekebileceği düşünülmeli ve hekime danışılmalıdır.

Daha iyi akciğer fonksiyonu ile daha yüksek vücut ağırlığı arasında bir bağlantı olduğu görüldüğünden, tüm öğünler ve atıştırmalıklarla birlikte enzim almak çok önemlidir!

Enzimler nelerdir ve nasıl çalışırlar?

- Pankreatik enzim replasmanları kapsül şeklindedir.
- Her kapsülün içinde sindirim enzimleri içeren birçok küçük "topçuk" bulunur.
- Her topçuk özel bir "enterik kaplama" ile kaplanmıştır.
- Bu kaplama, boncukların ince bağırsakta çözülmesini sağlar.
- Sindirim enzimleri daha sonra yiyecekleri sindirmeye yardımcı olmak için ince bağırsakta salınır.



Enzimlerin ana işlevleri nelerdir?

- > Karbonhidrat, protein ve yağı sindirmek
- > Besinlerin sindirilmesi yoluyla kilo alımına yardımcı olmak
- > Besin emilimini sağlamak

Enzimler nasıl alınır?

- > Enzimler yemeklerden ve ara öğünlerden hemen önce alınmalıdır.
- > Daha büyük çocuklar ve yetişkinler için kapsüller sıvı ile alınmalı ve bütün olarak yutulmalıdır.

Enzim gerektirmeyen gıdalar nelerdir?

- > Pankreas enzim replasman kapsülleri; yağ, protein ve kompleks karbonhidratları sindiren enzimler içerir.
- > Bazı yiyecek ve içecekler, sadece kolay sindirilen basit karbonhidratlar içerdiklerinden enzim gerektirmezler.

Enzim gerektirmeyen yiyecek ve içecekler;

- > Meyveler
- > Meyve suyu, meyve suyu içecekleri
- > Alkolsüz içecekler veya sporcu içecekleri
- > ay, kahve (sütsüz, kremasız)
- > Sert şeker
- > Sakız
- > Aromalı buzlar

UNUTMAYIN!

Meyveler ve bazı meyve suları dışında yukarıda sayılan yiyecek ve içeceklerin çoğunda besin değeri çok azdır. Bu nedenle, bunların düzenli olarak veya büyük miktarlarda tüketilmesi önerilmez.



Kistik fibrozisli bireyler için enzimlerle ilgili önemli hatırlatma notları:

- > Enzimler yemekten hemen önce alınmalıdır.
- > Enzimleri “atlamaktan” kaçının!
 - > Ana öğünlerinizi veya atıştırmalıklarınızı dışarıda tüketme ihtimalinize karşı, yanınızda her zaman bir miktar enzim bulundurun.
- > Enzimler alındıktan sonra etkinliği 45 dakika - 1 saat arasındadır. Sonrasında tüketilen yağlı besinler için tekrar enzim alınması gereklidir.
- > Yağ oranı yüksek yiyeceklerde (fast food, kızarmış yiyecekler ve pizza gibi) biraz daha yüksek dozlarda enzim gerekebilir.
- > Enzim kapsülleri açıksa enzim topçuklarını ezmeyin veya çiğnemeyin.
- > Enzimleri yiyeceklerle önceden karıştırmayın.
- > Enzimleri oda sıcaklığında (15-30 derece aralığında) muhafaza edin.
- > Enzimleri ısıdan uzak tutun.
- > Enzimleri buzdolabında saklamayın.
- > Enzimlerin bir son kullanma tarihi vardır. Her şişenin üzerindeki son kullanma tarihini kontrol edin.
- > Enzim şişesinin kapağını daima sıkıca kapalı tutun.

Bu broşür Çocuk Göğüs Hastalıkları Derneği
ile ortak hazırlanmıştır.



Avrupa
Birliği **sivil
düşün**

Bu broşür Avrupa Birliği Sivil Düşün Programı
kapsamında Avrupa Birliği desteği ile hazırlanmıştır.
İçeriğin sorumluluğu tamamıyla Kistik Fibrozis
Yardımlaşma ve Dayanışma Derneği'ne aittir ve
AB'nin görüşlerini yansıtmamaktadır.

Kistik Fibrozis Yardımlaşma ve Dayanışma Derneği

Yalı Mh. İskele Cd. Aralık Sk. No: 7 Maltepe / İstanbul

T. 02163701673 | 05309544498 **W.** www.kifder.org.tr **E.** bilgi@kifder.org.tr



/kifder.kistikfibrozisdernegi



/kifderkistikfibrozis



/kifder