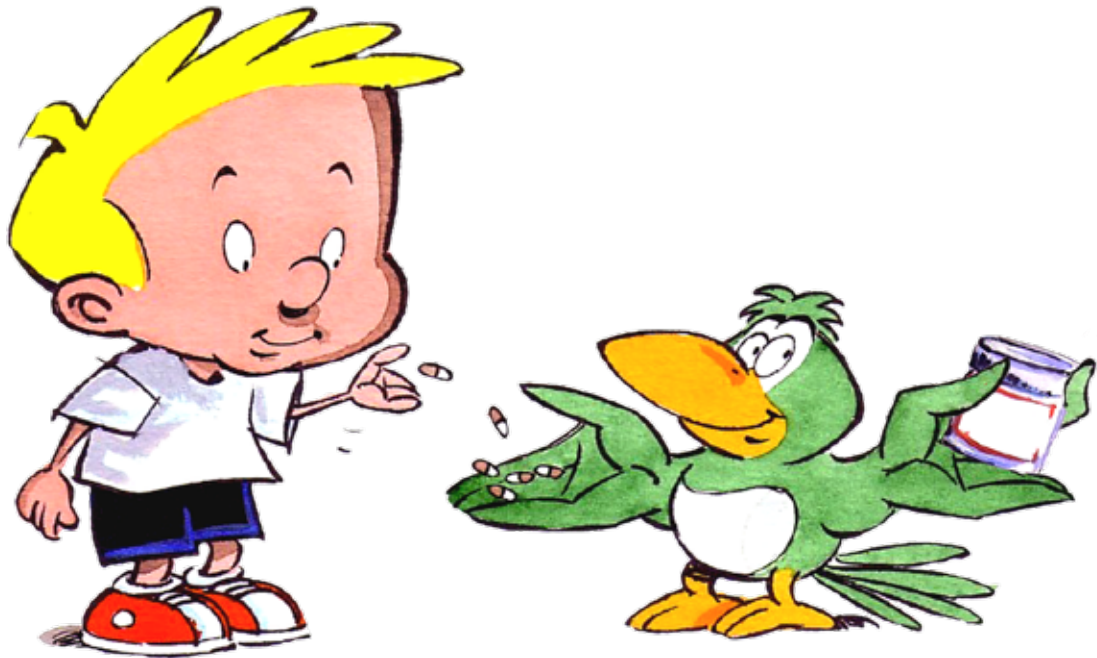


# Alles over pancreasenzymen

een boekje voor kinderen met muco









# Alles over pancreasenzymen

**is het resultaat van een samenwerking tussen:**

**Diëtisten van de Belgische muocentra:**

UCL Saint-Luc Bruxelles · UZ Brussel · UZ Gent  
Centre Muco Liège · Sint-Vincentius Antwerpen  
HUB: Universitair Kinderziekenhuis Koningin Fabiola  
& Erasmus ziekenhuis · UZ Antwerpen · UZ Leuven

**Diëtisten van de Belgische revalidatiecentra:**

Zeepreventorium - Medisch Pediatrisch Revalidatiecentrum  
Pulderbos – Revalidatiecentrum voor Kinderen en Jongeren

**Mucovereniging vzw**

Met tekeningen van Gauthier Dosimont

Met dank aan het fonds Suzanne Vandevelde, beheerd  
door de Koning Boudewijnstichting, voor hun steun.



Hebben je klasgenootjes of je juf of meester wel eens vragen over je enzymen? Laat hen dan dit boekje lezen. Dan zullen ook zij beter begrijpen waarvoor die pillen dienen.

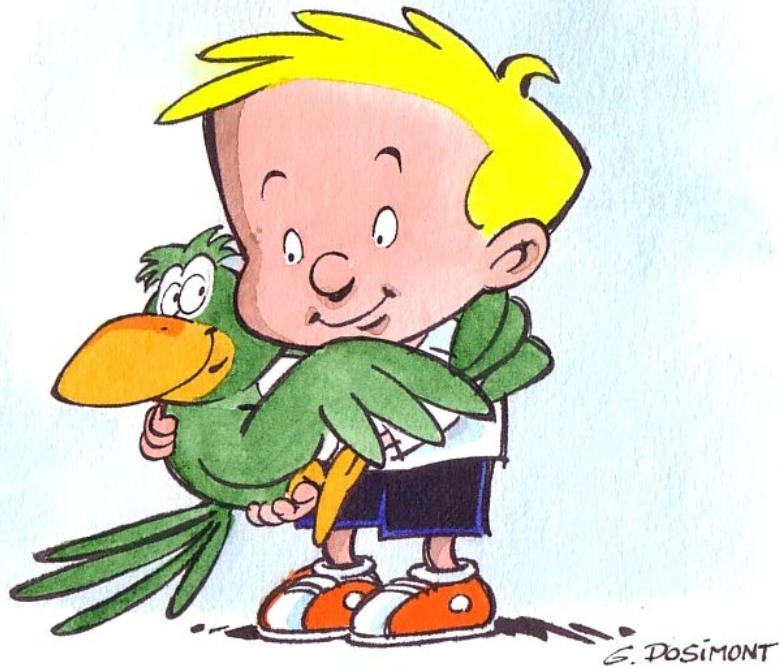
Je kan ook bellen of mailen naar de Mucovereniging. Hun medewerkers kunnen meer uitleg komen geven in je klas.

# Inhoudstafel

<b>pg. 6</b>	<b>1. Waarom eet je?</b>
<b>pg. 8</b>	<b>2. Wat doet je lichaam met wat je eet?</b>
<b>pg. 12</b>	<b>3. Wat gebeurt er met je eten als je muco hebt?</b>
<b>pg. 14</b>	<b>4. Wat zijn pancreasenzymen en wat doen ze?</b>
<b>pg. 18</b>	<b>5. Hoe neem je enzymen in?</b>
<b>pg. 18</b>	<b>5.1 Wanneer neem je enzymen?</b>
<b>pg. 22</b>	<b>5.2 Hoeveel pillen neem je in?</b>
<b>pg. 25</b>	<b>5.3 De voedingsdriehoek</b>
<b>pg. 27</b>	<b>5.4 Ken je enzymen-test</b>
<b>pg. 28</b>	<b>5.5 Wat gebeurt er als je enzymen niet neemt?</b>
<b>pg. 30</b>	<b>5.6 Enkele enzymen-tips</b>
<b>pg. 32</b>	<b>6. Nieuwe geneesmiddelen: wat mag je verwachten?</b>
<b>pg. 34</b>	<b>7. Nog vragen?</b>

In dit boekje volgen we

# de avonturen van Robin en Peps.



Robin is een jongetje dat graag tekent, videospelletjes speelt en ... voetbalt! Peps is zijn vliegende vriendje. Robin wil graag groot en sterk worden. Hij denkt dat dit wel zal lukken als hij flink eet. Maar voor Robin is dit niet altijd zo gemakkelijk. Want Robin heeft muco.

Muco is een ziekte waarmee je geboren wordt. Als je muco hebt, is het slijm in je lichaam te taai en te kleverig. Dat voel je het meest in je longen en in je spijsvertering. In je spijsvertering gaat het mis omdat je lichaam je eten niet goed in stukjes kan knippen. Daarom moet Robin meer eten en pilletjes met enzymen nemen.

In dit boekje leer je samen met Robin en Peps wat er fout gaat in de buik van Robin en waarom hij pilletjes met enzymen neemt.

## Ga je mee op ontdekking?





# 1. Waarom eet je?

**Iedereen moet eten.**

**Wat je eet, noemen we voeding of voedsel.**

Eten geeft jou de energie die je lichaam nodig heeft om te kunnen groeien en werken. Als je iets wil doen, heb je altijd energie nodig: om te spelen, te rennen, te fietsen ... maar ook om na te denken, sommen te maken en dingen te onthouden! Energie helpt je bovendien om te vechten tegen ziektes en infecties. En natuurlijk om sterk te worden.



Voedsel is de brandstof voor de energie in jouw lichaam. Precies zoals benzine je auto laat rijden. Zo zorgt goed eten ervoor dat jouw lichaam werkt!

In je voeding zitten allemaal goede stoffen die je nodig hebt om te groeien, spelen en leren. Die goede stoffen noemen we **voedingsstoffen**. Misschien zeggen je ouders weleens 'Eet maar een stukje fruit, dan krijg je veel vitamientjes'. Vitamines

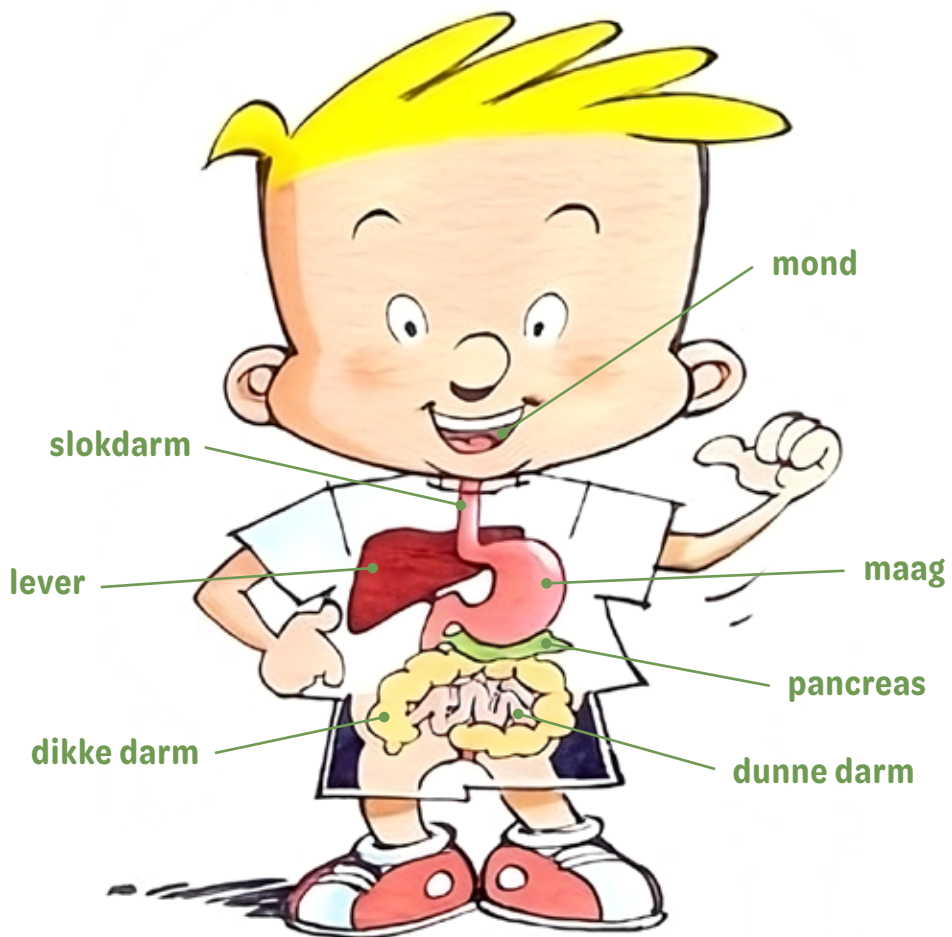
zijn zo van die goede stoffen. Andere voedingsstoffen zijn vetten, eiwitten en koolhydraten.

Als je muco hebt, is het soms moeilijk om alle energie en voedingsstoffen uit je voedsel te halen. In dit boekje vertellen we je eerst wat er gebeurt met het voedsel van kinderen die geen muco hebben. Wat anders is en wat je moet doen als je muco hebt, lees je daarna.

# 2. Wat doet je lichaam met wat je eet?

**Om te groeien en sterk te worden, moet je genoeg eten. Het is ook belangrijk dat je genoeg afwisselt. Dus niet elke dag alleen worteltjes eten. Maar wat gebeurt er met dat eten in je lichaam?**

Alles wat je eet en drinkt, wordt in je lichaam door elkaar gemengd en in kleine stukjes geknipt. Je lichaam haalt er dan de beste stoffen uit. Al dit mengen en knippen noemen we de vertering. Heel veel delen van je lichaam helpen bij de vertering. Kijk maar eens naar de tekening.





De vertering begint al bij de eerste hap in je mond. **De mond** is je kauwmaschine. Door te kauwen, malen je tanden het voedsel in kleine stukjes. Tegelijk wordt het voedsel vermengd met speeksel. Het doorslikken gaat dan veel gemakkelijker.

Als je eten doorslikt, komt het in de slokdarm. **De slokdarm** is een soort tunnel met spieren. Deze spieren duwen het eten omlaag tot in de maag. Dat gaat juist zoals het uitknijpen van een tube tandpasta.

**De maag** is een mengmaschine. Hier wordt de voeding gekneet, omgeroerd en gemengd met maagsap. Zo wordt het eten een dikke, vloeibare pap.

Van de maag reist het vloeibare eten naar **de dunne darm**. Dit is de langste buis in je buik. Als het eten in de dunne darm komt, is het nog niet klein genoeg. Daarom komen er handige **minischaartjes uit de pancreas**. Dat lees je als 'pan-kre-as'. Vind je dat ook een beetje een raar woord?

Je pancreas zit in je buik. Hij maakt enzymen. Je spreekt het uit als: 'en-zie-men'. Dat zijn een soort van minischaartjes. In je buik zitten natuurlijk geen echte schaarstjes. De enzymen werken als schaarstjes: ze knippen je eten in nog kleinere stukjes. Die enzymen of schaarstjes komen door een dun buisje van je pancreas naar je darm. Daar knippen ze het eten in ministukjes.

Deze heel, heel klein geknipte stukjes eten gebruikt je lichaam om te groeien. Uit die kleine stukjes eten haalt het de **voedingsstoffen**. Weet je nog wel, de goede stoffen uit het eerste stukje van dit boek?

De voedingsstoffen gaan door de wand van je darm naar je bloed. Zo reizen ze je hele lichaam rond. Alle delen van je lichaam krijgen via je bloed de voedingsstoffen die ze nodig hebben om hun werk te doen. Je merkt dat het heel belangrijk is, dat alles heel, heel klein geknipt wordt. Anders raken de goede voedingsstoffen natuurlijk nooit door die darmwand.

Wat je lichaam niet kan gebruiken, reist verder door de **dikke darm** naar het einde van je darmen en komt er op de WC uit. Regelmatig naar het groot toilet gaan is belangrijk. Zo blijven je darmen proper.





**3. Wat gebeurt er met je eten als je muco hebt?**

Bij de meeste mensen met muco verloopt de vertering niet helemaal zoals we hiervoor hebben uitgelegd. In de mond, de slokdarm en de maag werkt alles wel zoals het hoort. Pas in de dunne darm gebeurt iets anders. Als de pancreas moet beginnen helpen bij de vertering, is er een probleem.

**Weet je nog dat de pancreas enzymen maakt? Dat zijn die schartjes die je eten in heel kleine stukjes knippen. Als je muco hebt, kunnen ze hun werk niet goed doen. Ze raken niet tot bij het eten in de darm.**

Want door je muco heb je dik en kleverig slijm in je lichaam. Dat verstopt de buisjes tussen de pancreas en de darm. De schartjes kunnen niet door, knippen het eten te weinig in stukjes en je voedingsstoffen blijven te groot om door de darmwand naar het bloed te gaan.

## Het eten gaat daarom van de darm naar ... het toilet!

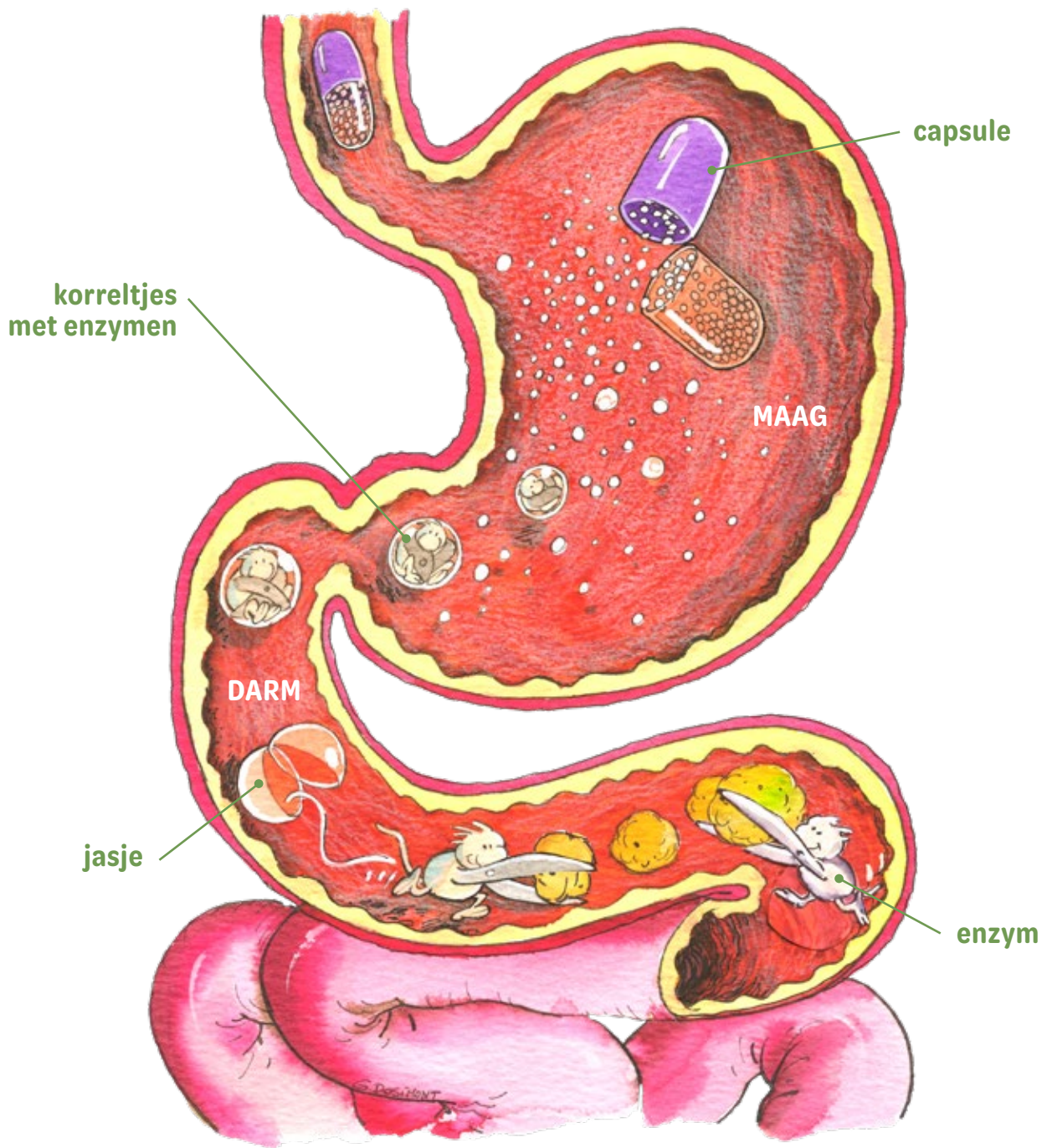
Doordat je lichaam de goede stoffen niet uit je eten kan halen, groei je niet genoeg en ga je te weinig wegen. En soms krijg je buikpijn omdat je eten niet goed verteert. Robin kan soms niet goed naar het groot toilet, omdat het eten zijn darmen verstopt. Of ... hij kan te goed naar het toilet gaan en heeft diarree. Heb jij dat ook soms?

Bij de meeste mensen met muco kan de pancreas zijn werk niet goed doen, omdat het dikke en taaie slijm de buisjes verstopt. De dokter zegt dan dat je 'pancreasinsufficiëntie' hebt. Dat is gewoon een heel moeilijk woord om te zeggen dat je pancreas niet goed werkt.

# 4. Wat zijn pancreasenzymen en wat doen ze?

De meeste mensen met muco nemen pilletjes met enzymen bij bijna alles wat ze eten. **Het zijn capsules waarin een heleboel kleine korreltjes zitten. In die korreltjes zitten de pancreasenzymen. Dat zijn die handige schachtjes die het voedsel in je dunne darm in kleine stukjes knippen.**

De **capsules** gaan open in je maag. De korreltjes komen eruit. Elk **korreltje** is bedekt met een soort jasje. Dit **jasje** zorgt ervoor dat de enzymen in het korreltje blijven tot ze in de dunne darm zijn. Pas daar gaat het jasje open. De **enzymen** kunnen het voedsel dan beginnen te knippen.

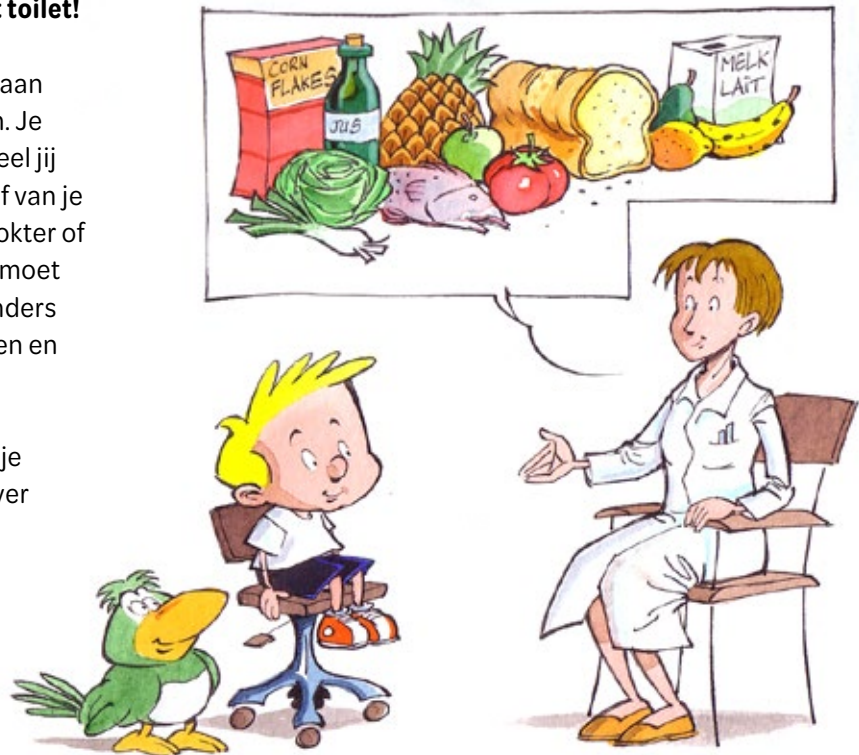


Ook jouw pancreas maakt enzymen. Maar als je muco hebt, komen er door het dikke en kleverige slijm niet genoeg enzymen van je pancreas naar je dunne darm. Daarom moet jij pilletjes innemen, met extra enzymen, zodat ook jouw eten fijn geknipt kan worden. **Zonder deze pilletjes kunnen de voedingsstoffen niet uit je eten gehaald worden. Dan gaan ze van je buik ... recht naar het toilet!**

De pilletjes met enzymen bestaan in verschillende hoeveelheden. Je **diëtist(e)** zal je vertellen hoeveel jij precies nodig hebt. Dit hangt af van je gezondheidstoestand. Als je dokter of diëtist(e) zegt dat jij enzymen moet nemen, dan doe je dat best. Anders kan je buikpijn en diarree krijgen en zal je niet goed groeien.

In het ziekenhuis kan je met al je vragen over deze pilletjes of over eten terecht bij je diëtist(e).

Je hebt misschien al eens gepraat met een mevrouw of meneer die jou en je ouders van alles vroeg over wat je eet? Dat is een diëtist(e). Weer zo'n moeilijk woord: 'di-jee-tist'. Een diëtist(e) helpt je om zo goed mogelijk te eten. Je diëtist(e) kan je ook helpen om je enzymen goed te leren nemen.



Maar ook bij je **dokter** kan je langsgaan. In jouw mucoteam is een dokter die heel veel weet van alles wat met de maag en darmen te maken heeft. Die noemen ze de maag-darmspecialist of gastro-enteroloog (je weet dat ze in ziekenhuizen graag moeilijke woorden gebruiken). Die mag je natuurlijk ook van alles vragen over je buik, je voeding en je enzymen.

---

Noteer hier de naam van je dokter:

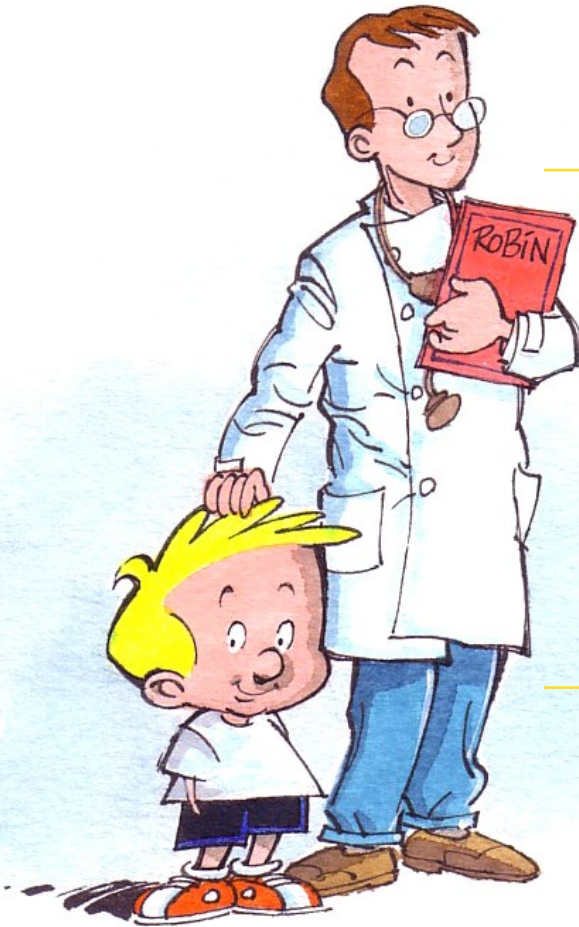
.....

Noteer hier de naam van je diëtist(e)

.....

Zo weet je steeds aan wie je vragen kan stellen in het ziekenhuis.

---

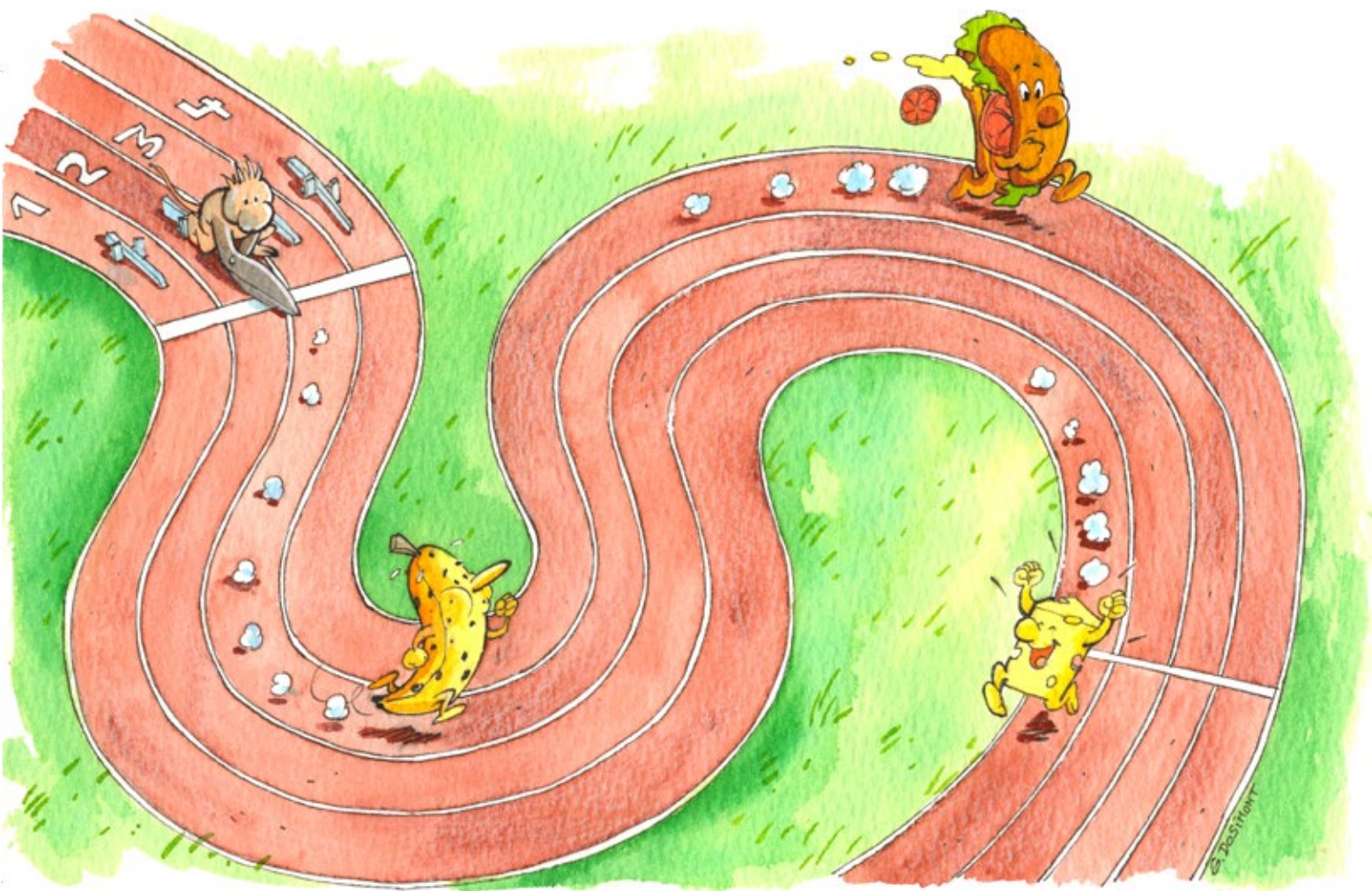


# 5. Hoe neem je enzymen in?

## 5.1 Wanneer neem je enzymen in?

Bij bijna alles wat je eet of drinkt, is het nodig dat je pilletjes met enzymen neemt. De schachtjes knippen je eten in stukjes in de dunne darm. Daarom moeten ze samen met je eten in de dunne darm zitten!

Als je de pilletjes niet samen met je eten en je drankjes inneemt, helpt het helemaal niet. Dan is het alsof je iemand probeert in te halen door snel te rennen en het lukt niet, omdat je te laat vertrokken bent. Kijk maar naar het enzym op de tekening. Zijn schachtjes kunnen het eten niet in stukjes knippen, want hij komt veel te laat.



## 5.1 Wanneer neem je enzymen in?

- **Bij je maaltijden**

Je mag je pilletjes voor de maaltijd en tijdens de maaltijd innemen. Met maaltijd bedoelen we een grote portie eten, zoals boterhammen of warm eten. Je diëtist(e) kan je vertellen wat het beste moment is voor jou.

Als je bij iets maar 1 pilletje moet nemen, kan je die natuurlijk wel in 1 keer doorslikken als je begint te eten!

- **Bij je tussendoortjes**

Ook bij tussendoortjes of snacks mag je je enzymen niet vergeten. Hier mag je alles bij het begin innemen en hoef je de pilletjes niet te verdelen.

- **Hoe innemen?**

Probeer je pilletjes altijd in zijn geheel door te slikken. Met een slokje drinken (zoals water) of met een hapje eten lukt dit het best.

Als pilletjes slikken nog moeilijk is, mag je ze openen of de korreltjes met een maatschepje gebruiken. Je kan ze mengen met wat confituur of appelmoes. Je mengt ze best op een lepeltje en niet door je hele bord met eten. Anders smaakt je eten niet meer lekker en werken de korreltjes niet meer.

Slik de korreltjes altijd door zonder erop te bijten of te kauwen. Anders werken ze niet meer!



## 5.2 Hoeveel enzymen moet je nemen?

Hoeveel enzymen je moet nemen, is verschillend bij elk kind met muco. Misschien moet jij drie pilletjes nemen bij frieten en iemand anders vijf. Hoe meer vetten of eiwitten er in je eten of in je drankje zitten, hoe meer pilletjes je moet nemen. Jouw dokter of diëtist(e) zegt je hoeveel enzymen je nodig hebt per maaltijd. Verander dit niet zonder er met één van hen over te praten.

### **Altijd enzymen nemen**

Er zijn twee soorten voeding waarbij je ALTIJD enzymen nodig hebt:

1. Alles waar vetten inzitten, zoals boter, olie, avocado's, noten, olijven
2. Alles waar eiwitten inzitten, zoals vlees, vis, melk, eieren, tofu, tempeh, quorn

### **Geen enzymen nemen**

Je moet enzymen nemen bij bijna alles wat je eet en ook bij sommige drankjes. Maar er zijn een paar voedingsmiddelen zonder vetten of eiwitten die gemakkelijk verteren zonder enzymen.

Voorbeelden van eten en drinken waarbij je GEEN enzymen moet nemen:

1. Fruit
2. Fruitsap (bijvoorbeeld appelsap, sinaasappelsap)
3. Water
4. Kauwgom
5. Suikersnoepjes (bijvoorbeeld lolly's, gommetjes, zure beertjes, colaflesjes ...)
6. Suiker
7. Waterijs
8. Sportdrink (bijvoorbeeld Isostar, Aquarius, Extran)
9. Thee en koffie zonder melk
10. Groenten (rauw of gekookt, zonder saus of vet)

Van groenten en fruit mag je zoveel eten als je wil. Ze zijn heel gezond. In het meeste fruit en in de meeste groenten zit geen vet, maar ze bevatten wel vitamines. Water heb je ook nodig.

**Weet je niet goed of je bij iets enzymen moet nemen of niet?  
Vraag het aan je diëtist(e) of dokter!**





**DRINK VOORAL WATER**



**MEER**



**SOMS**



**MINDER**



## 5.3 De voedingsdriehoek

Zie je hier die gekke driehoek op z'n kop bij Robin? Hij heeft allemaal vakjes met eten en drinken. We noemen hem de voedingsdriehoek.

De voedingsdriehoek toont wat je veel en wat je minder vaak moet eten en drinken. Van de dingen die in een groot vak zitten (zoals het bovenste) heb je het meeste nodig. Het is de bedoeling dat je elke dag iets eet uit de bovenste én de groene vakken in de voedingsdriehoek. Misschien leerde je hierover al iets op school?

### Afwisseling

Ook voor jou is het heel belangrijk om gezond te eten. Gezond eten wil zeggen dat je elke dag iets eet en drinkt uit de bovenste en de groene vakken in de voedingsdriehoek. Je moet bovendien genoeg afwisselen tussen het eten binnen in de vakken.

### Zout

Kinderen zonder muco hoeven niet veel zout te eten. Maar als je muco hebt, is ook zout belangrijk. Hiervan heb je soms meer nodig, bijvoorbeeld bij warm weer of als

je erg veel zweet. Je diëtist(e) kan je hier zeker meer over vertellen.

### Vetten en eiwitten

Zoals je weet kunnen de schachtjes je voeding niet goed knippen als je muco hebt. Je lichaam kan daarom niet genoeg voedingsstoffen, zoals vetten en eiwitten, uit je voeding halen. Pillen met enzymen helpen heel veel. Maar zelfs als je enzymen neemt, is het vaak moeilijk om alle vetten en eiwitten uit je eten te halen.

Daarom is het belangrijk om genoeg vetten en eiwitten te eten. Niet vergeten: hoe meer vetten en eiwitten je eet, hoe meer enzymen je moet nemen.

Weet jij waar ze allemaal inzitten en waar je dus allemaal enzymen bij moet nemen? Kijk eens goed naar de **aangeduide vlakken** in de voedingsdriehoek hiernaast.

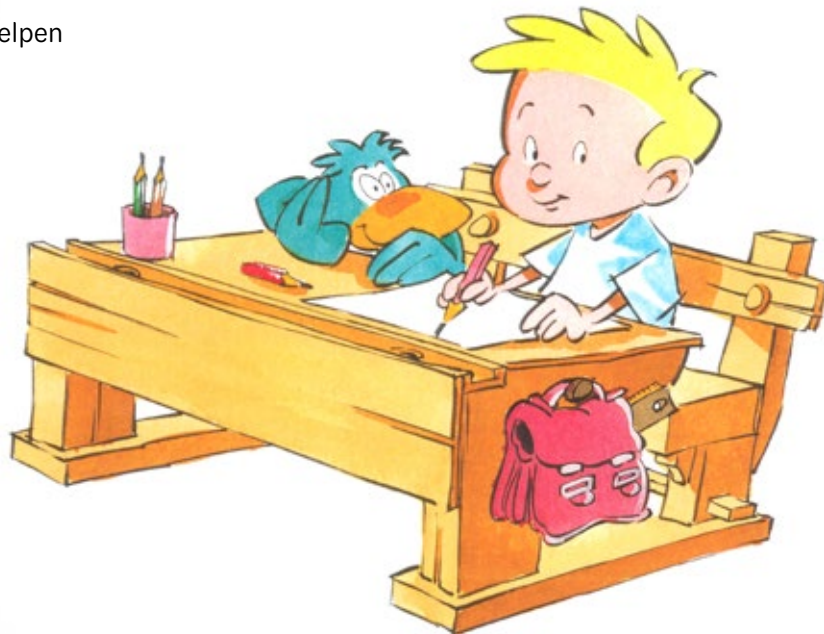
Zie je dat groene hartje op de T-shirt van Robin? Daarop staat zijn doosje met pilletjes. Zo denkt Robin er altijd aan. Want wanneer je vetten en eiwitten eet, moet je altijd enzymen nemen.

## 5.3 De voedingsdriehoek

### **Help, ik twijfel**

Soms weet je niet goed hoeveel enzymen je bij iets moet nemen. De aangeduide voedingsmiddelen die wat apart staan in de voedingsdriehoek zijn wel gezond, maar je hebt er zeker enzymen bij nodig.

- Je moet niet bang zijn om een pilletje te veel bij iets te nemen. Een beetje meer enzymen is beter dan te weinig.
- Het is beter om een pilletje meer te nemen als je niet zeker bent.
- Je dokter en je diëtist(e) helpen je graag op weg.



## 5.4 Ken je enzymen – test

Dit is het moment om alles in te oefenen. Laat maar eens zien dat jij weet waar je allemaal WEL enzymen bij moet nemen. De oplossingen vind je achteraan in dit boekje.

<b>Voeding</b>	<b>GEEN ENZYMEN</b>	<b>WEL ENZYMEN</b>
Room		
Waterijsje		
Sinaasappelsap		
Magere melk		
Smoothie met yoghurt		
Fristi		
Chocomelk		
Vitabis		
Vlees		
Peer		
Pannenkoek		
Lolly		
Boterham met kaas		
Spaghetti bolognaise		
Cake		
Nootjes		
Olijven		
Volle melk		
Avocado		

## 5.5 Wat gebeurt er als je enzymen niet neemt?

Misschien vind je het niet zo leuk dat je bijna altijd enzymen moet nemen als je iets eet. Toch is het heel belangrijk dat je dit doet. Als je niet genoeg of helemaal geen enzymen neemt, kan je volgende klachten krijgen:

- Je weegt te weinig (ook als je heel veel eet)
- Je hebt veel stoelgang (een groot pak kaka in het toilet)
- Je stoelgang is slap en plat (zoals diarree)
- Je stoelgang ruikt heel slecht (zoals een rot ei)
- Er zit vet in je stoelgang (je ziet oliedruppeltjes drijven in het toilet en de kaka spoelt niet goed weg)
- Je hebt veel lucht in je darmen
- Je laat veel (stinkende) windjes
- Je hebt vaak buikpijn
- Je hebt een opgeblazen buik

Als je enzymen neemt, kunnen al deze klachten vlug verbeteren. Toch kan je er nog een paar overhouden, ook al neem je de pilletjes zoals de diëtist(e) zegt. Dan moet je misschien meer of minder pilletjes nemen. Vertel het altijd aan je dokter of diëtist(e) als je ergens last van hebt.

Als je je enzymen niet goed neemt, kan je slappe, stinkende stoelgang krijgen.

Soms kan je niet goed meer naar het toilet gaan. Stop dan zeker **NIET** met je enzymen. Vertel het aan je dokter of diëtist(e)! Misschien kan er wel iets aan je voedingspatroon veranderd worden, zoals meer drinken of meer vezels eten.



## 5.6 Een paar handige enzymen-tips

### **Hou altijd een voorraad op zak**

Hou altijd een voorraadjie pilletjes bij je, voor als je buitenshuis iets eet of drinkt. Leg ook een voorraad op plaatsen waar je vaak komt, zoals op school of bij je familie. Bij de Mucovereniging of je mucocentrum kan je handige doosjes krijgen om je enzymen in mee te nemen.

### **Enzymen kan je met alles inslikken**

Enzymen kan je inslikken met wat water. Maar je kan het ook gewoon samen met wat je eet of drinkt in je mond nemen.

### **Meng de enzymen niet te snel**

Meng de enzymen niet lang voordat je het opeet in je eten of drinken. Als je de korreltjes mengt in een bord met eten of een glas met drinken, dan gaat het beschermende jasje open en beginnen de enzymen hun knipwerk al te doen voor het eten zelfs maar in je mond raakt. En dat is niet de bedoeling!

### **Gebruik een deksel**

Als je pilletjes in een potje zitten, sluit dat dan altijd goed af met het deksel.

### **Let op de bewaartemperatuur**

Bewaar de enzymen niet te warm en niet te koud. Leg hen niet in een kast dichtbij een oven. Laat hen niet liggen in een warme auto. Bewaar hen niet in de koelkast.

### **Respecteer de houdbaarheidsdatum**

Enzymen blijven maar een tijdje goed. Op het doosje zie je staan 'houdbaar tot...'. Let goed op die datum en gebruik je pillen daarna niet meer. Let hier ook op als je ergens anders een voorraadjie hebt, bijvoorbeeld op school of bij oma en opa.

### **Neem je vitamines samen met je enzymen**

Neem je vitaminepilletjes of vitaminedruppels altijd bij je eten en samen met je enzymen. Want in die vitamines zitten vetten. Dus ... moet je er enzymen bij nemen.



# 6. Nieuwe geneesmiddelen: wat mag je verwachten?

**Sinds kort zijn er nieuwe geneesmiddelen voor mensen met muco. Ze heten bijvoorbeeld Kalydeco, Orkambi of Kaftrio. Ze werken erg goed voor een grote groep mensen met muco, omdat ze ervoor zorgen dat de slijmen in je lichaam veel minder taai en kleverig zijn. Dit kan je dus voelen in je longen en je spijsvertering.**

## Als je de nieuwe medicijnen neemt, heb je nog altijd enzymen nodig.

Het grootste effect dat je kan merken is dat je veel minder moeite moet doen om te eten, te groeien en op gewicht te blijven. Doordat je slijmen minder dik en plakkerig zijn, moet je lichaam minder hard werken: ademen gaat beter, je krijgt minder infecties en wordt dus minder ziek. Je hebt meer honger en de energie die je uit je voeding haalt, gaat veel minder verloren.

Sommige delen uit deze brochure zal je vast niet meer herkennen. Jij zal misschien helemaal niet extra moeten eten. Of misschien moet je juist heel erg opletten met wat je eet, om niet te veel bij te komen in gewicht. De voedingsdriehoek kan je helpen om te weten wat je mag eten: zo gezond en afwisselend mogelijk. Ook de diëtist(e) of dokter van het mucocentrum kunnen jou helpen.

Je moet de nieuwe medicijnen steeds innemen met vetrijke voedingsmiddelen en enzymen.

Ze werken het best met 7 tot 10 gram vet (samen met je enzymen). Dat zit in de producten uit dit lijstje:

- 250-300 ml volle melk
- 250 gram volle yoghurt
- 200 gram volle pudding
- 100 gram volle Griekse yoghurt
- 2 gebakken eieren
- 1 eetlepel pindakaas, choco of speculaaspasta
- 50 gram hummus
- 2 mespunten margarine
- 2 sneetjes kaas met vetgehalte 48+
- 50 gram olijven

## Opgelet! De nieuwe medicatie mag je NIET innemen met pompelmoes.

Misschien kan jij deze nieuwe geneesmiddelen niet nemen?

Vraag dan zeker raad aan je diëtist(e). Weet dat wetenschappers over de hele wereld hard bezig zijn om ook voor jou een oplossing te zoeken.

# 7. Nog vragen?

**Hopelijk was de uitleg duidelijk en weet je nu meer over wat er allemaal in je buik gebeurt en hoe enzymen je helpen. Heb je toch nog vragen, schrijf ze hier dan op en neem ze mee naar je volgende consultatie in het ziekenhuis.**



---

---

---

---

---

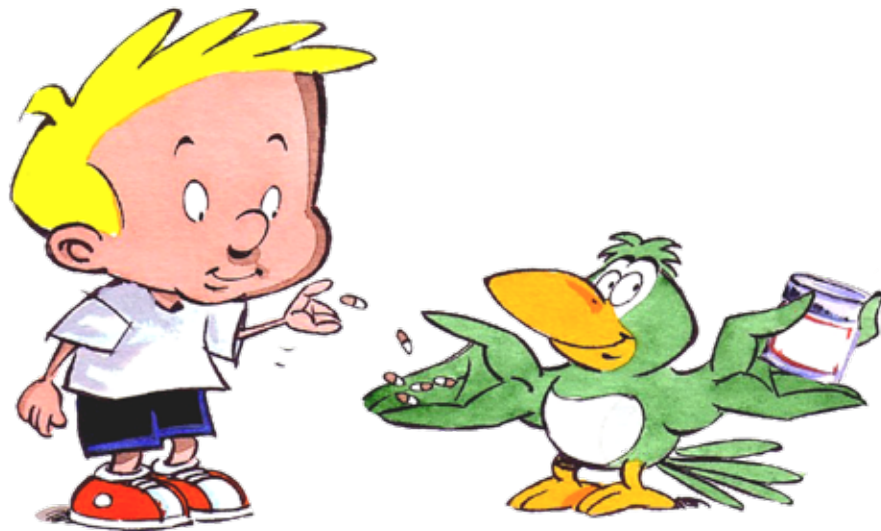
---

---

---

---

---

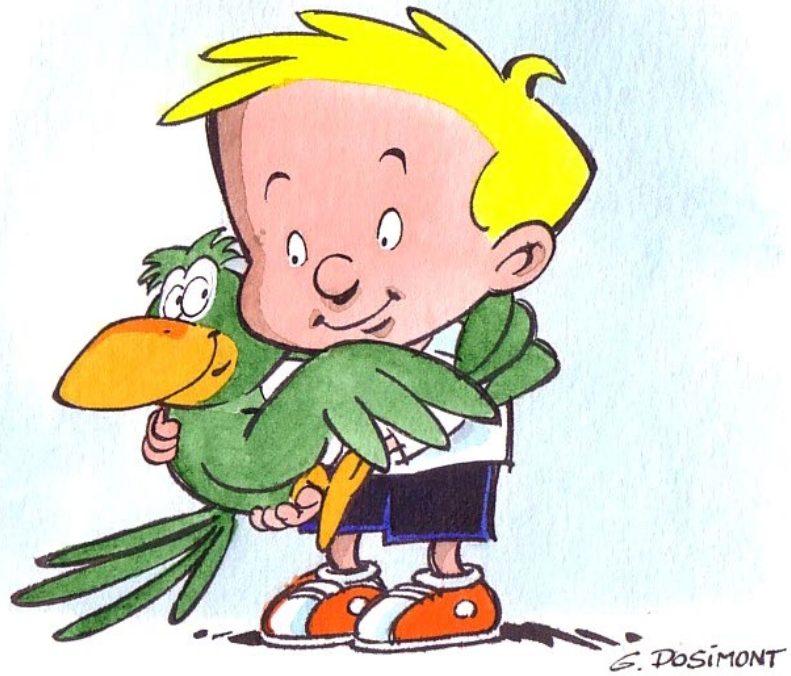


## Oplossing Ken je enzymen-test

Voeding	GEEN ENZYMEN	WEL ENZYMEN
Room		X
Waterijsje	X	
Sinaasappelsap	X	
Magere melk		X
Smoothie met yoghurt		X
Fristi		X
Chocomelk		X
Vitabis		X
Vlees		X
Peer	X	
Pannenkoek		X
Lolly	X	
Boterham met kaas		X
Spaghetti bolognaise		X
Cake		X
Nootjes		X
Olijven		X
Volle melk		X
Avocado		X







Mucovereniging vzw  
Driebruggenstraat 124, 1160 Brussel  
[www.muco.be](http://www.muco.be) | [info@muco.be](mailto:info@muco.be)  
RPR Brussel | BE0408938142