

食物是如何消化的？

How do you digest your food?

在进食的时候，您咀嚼和吞咽食物，您的胃会部分消化食物，然后慢慢将食物排入小肠的前半段。

食物进入小肠时，您的肝和胆囊会将胆汁释放到肠里，帮助消化脂肪。同时，您的胰腺将碳酸氢盐和酶释放到肠里，帮助消化脂肪、蛋白质和碳水化合物。

这种消化后食物的营养成分、维生素和矿物质会被吸收到血液中，用以滋养细胞。

如果您的胰腺不能正常工作，您的身体就可能无法吸收营养成分、维生素和矿物质来提供您需要的营养。

如何知道胰腺可能工作不正常？

How do you know if your pancreas may not be working well?

以下症状可能表明您的胰腺工作不正常，并可能导致体重减轻、肌肉萎缩、疲劳以及维生素和矿物质缺乏：

- 大便发白或色淡
- 放屁很臭和/或胃气胀
- 粪便浮在水面、呈油脂状、有浮油，冲不干净
- 打嗝、消化不良、反胃
- 饭后胃痛
- 大便频繁或稀便

如果您有这些问题，您可能需要胰酶来帮助消化和吸收食物中的营养。

什么是胰酶？

What are Pancreatic Enzymes?

胰酶是处方药，协助承担胰腺的工作。胰酶有药片或胶囊等剂型，在进餐和吃零食时服用。

胰酶主要有三种：

1. **脂肪酶**，消化膳食脂肪。脂肪主要见于：
 - 油
 - 动物产品（肉类、禽类、多脂鱼类、乳制品）
 - 坚果/种子和坚果酱
 - 牛油果
 - 甜品、烘焙食品
 - 快餐
 - 多种蘸酱、调味酱和浇汁
2. **蛋白酶**，消化膳食蛋白质。蛋白质主要见于：
 - 肉类、鱼类、禽类、乳制品
 - 坚果/种子及坚果/种子酱
 - 海鲜
 - 蛋白粉
 - 大豆产品
 - 豆类和小扁豆
 - 某些早餐谷片
3. **淀粉酶**，消化膳食碳水化合物。碳水化合物主要见于：
 - 面包、早餐谷片和谷物
 - 水果和蔬菜
 - 豆类和小扁豆
 - 意面
 - 糖果、果汁和甜味剂（糖、蜂蜜、果酱、糖浆）

您需要有医生、胃肠病专科医生、外科医生或执业护士开的消化酶处方。

在加拿大，有 4 种产品可供选择。每种都含有酶的混合物，即脂肪酶、蛋白酶和淀粉酶：

Creon (10 & 25)

Cotazym ECS (8 & 20)

Pancrease MT (4, 10, 16)

Viokase (10, 20)

产品名称旁边的数字表示每粒胶囊中“千脂肪酶单位”的数量。例如，Creon 25 是指每粒胶囊含有 25,000 单位脂肪酶。作为一般规则，每餐摄入 20,000-75,000 单位脂肪酶，每份零食摄入 10,000-50,000 单位脂肪酶。

在服用酶（特别是非肠溶衣酶）的同时，您可能还需要服用药物来减少胃酸。请咨询医生或护士，了解您是否有此需要。

如何服用酶？

How do I take the enzymes?

医生、药剂师、护士或营养师将与您一起查明最适合您的酶剂量，并指导您服用。一般来说：

- 将酶储存在阴凉干燥、儿童够不到的地方。
- 遵循药剂师的指示和建议，因为酶可能会干扰其他药物。检查有效期。
- 从服用低剂量的酶开始，根据需要逐渐增加。*第一次服用酶时，您可能会有腹胀、腹痛、饱胀、恶心等症状。*
- 整粒吞下胶囊。
 - 用冷的或室温的液体服用，因为热的液体可能会破坏酶，使其效力降低。
 - 不要压碎或咀嚼胰酶。
 - 避免将酶含在嘴里，因为酶会引起刺激和疼痛。
 - 如果药剂很难吞咽，您可以打开胶囊，把胶囊里的药物搅拌到食物中，并立即吃下食物。咨询药剂师哪种服用方式最好。
- 不要一次服下所有胶囊。
 - 从第一口食物开始服用一粒胶囊，然后在整个进餐过程中一粒粒服用，确保酶与肠道中的食物妥善混合。
 - 不要在饭后服用酶，因为这样不起作用。
- 每次用餐或吃零食，如果食物中含有脂肪和蛋白质，都要服用酶。低脂肪、低蛋白质的零食（果汁、冰棒、汽水、硬糖果）不需要酶。

- 如果您按处方服用酶，就不需要限制脂肪的摄入。如果您消化食物仍然有问题，请咨询医生或营养师。
 - 医生可能会建议服药来帮助酶更好地发挥作用。
 - 营养师可能会推荐替代脂肪来源，如更容易吸收的椰子油或中链甘油三酯 (MCT)油。
- 尽可能选择多种食物，包括果蔬、全谷物、植物蛋白和瘦肉蛋白。咨询营养师，了解您是否可受益于服用多种维生素和矿物质补充剂。
- 您或许可以保留一份记录或食物日志，帮助您计算每类餐食需要服用多少粒酶胶囊。

食物和酶记录示例：

一天中的时间	所吃的食物及数量	食物的烹饪方式	摄入酶的数量	您感觉如何

访问我们的网站：www.bccancer.bc.ca

本资料是与 BC 胰腺中心合作编写。
www.pancreascentrebc.ca