

Robin is een jongetje dat graag speelt, in bomen klimt en... voetbalt!
Peps is zijn vliegend vriendje. Robin wil graag groot en sterk worden.
Hij denkt "Ik zal flink eten, dan lukt dit zeker wel!"
Maar voor Robin is dit niet zo gemakkelijk. Want Robin heeft muco.

Muco is een ziekte waarmee je geboren wordt.
Als je muco hebt, kan er van alles fout lopen bij de vertering
van je eten. Je lichaam kan je eten niet goed in stukjes knippen.
Daarom moet Robin meer eten en creon-pilletjes nemen.
Peps is een heel nieuwsgierige vogel. Hij wil altijd weten wat er
gebeurt en waarom. Hij stelt de hele dag door wel honderden vragen.
Nu wil hij graag weten wat er fout loopt in de buik van zijn vriendje
Robin en waarom die creon-pilletjes neemt.
Ga je samen met Robin en Peps op zoek een antwoord op zijn vragen?

Schaartjes in je buik is een boekje over Creon

Het werd geschreven door de Mucovereniging, samen met
de mucoentra. Kinderen met muco leren er wat er fout loopt
in hun buik en hoe de creon-schaartjes kunnen helpen.
En volgens onze kinderjury zijn we daar met vlag en wimpel
in geslaagd!

Kinderjury

"Ik vond het superleuk.

Nu weet ik hoe ik mijn creon moet nemen en waarom."

"In dit boekje heb ik weer wat bijgeleerd,

bijvoorbeeld: je moet je creon in 3 keer nemen."

*"Ik vind het goed gevonden en ik vond de tekeningen heel leuk,
vooral die met de schaatjes."*

Schaartjes in je buik

een boekje over creon
voor kinderen met muco



Muco
Vereniging

Belgische Vereniging voor Strijd tegen Mucoviscidose vzw

Schaartjes in je buik is het resultaat van een samenwerking tussen

Diëtisten van de Belgische mucocentra:

UCL Brussel	Fabienne De Gorter
AZ VUB Brussel	Karin Delanghe
UZ Gent	Marleen Genetello
La Citadelle Luik	Vinciane Charlier
Sint-Vincentius Antwerpen	Lutgard Peeters
Erasmusziekenhuis Brussel	Magdaléna Saussez
Koningin Fabiola kinderziekenhuis Brussel	Isabelle Thiébaud
UZ Antwerpen	Annemie Vandesompel
UZ Gasthuisberg	Leike Vanharen

Diëtisten van de Belgische revalidatiecentra:

Zeepreventorium De Haan	Stefanie Dereeper
Revalidatiecentrum Pulderbos	Els Joris

Belgische vereniging voor strijd tegen mucoviscidose:

Karleen De Rijcke, Donatienne Janne d'Othée

Eerste druk: 2005

Tweede druk: 2006

Derde druk: 2007

Vierde druk: 2011



J. Borlélaan 12, 1160 Brussel
T 02 675 57 69 - F 02 675 58 99
info@muco.be - www.muco.be

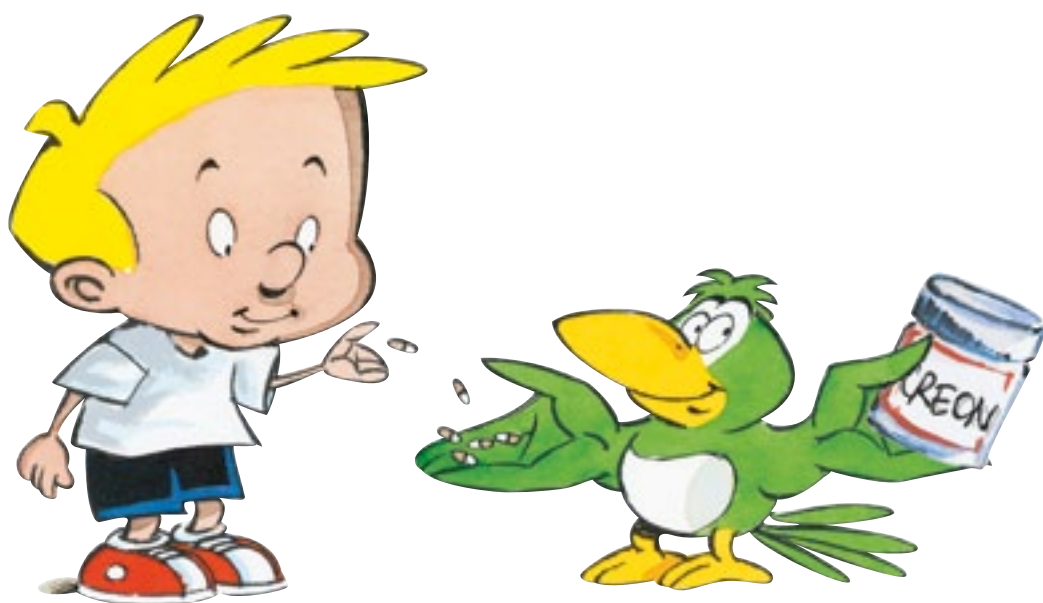
Dankjewel

Aan alle kinderen van de **kinderjury** die ons hielpen om dit boekje te maken: Claire, Marc, Matias, Michelle en Noa!

Aan **Abbott Products sa/nv**,
voor de steun bij het drukken van dit boekje.

Schaartjes in je buik

een boekje over creon
voor kinderen met muco



Met tekeningen van
Gauthier Dosimont










In dit boekje volgen we de avonturen van Robin en Peps.
Robin is een jongetje dat graag speelt, in bomen klimt en...
voetbalt! Peps is zijn vliegend vriendje.
Robin wil graag groot en sterk worden. Hij denkt 'Ik zal flink eten,
dan lukt dit zeker wel!' Maar voor Robin is dit niet zo gemakkelijk.
Want Robin heeft muco.

Muco is een ziekte waarmee je geboren wordt.
Als je muco hebt, kan er van alles fout lopen bij de vertering
van je eten. Je lichaam kan je eten niet goed in stukjes knippen.
Daarom moet Robin meer eten en creon-pilletjes nemen.

Peps is een heel nieuwsgierige vogel. Hij wil altijd weten wat er
gebeurt en waarom. Hij stelt de hele dag door wel honderden
vragen. Zo wil hij graag weten wat er fout loopt in de buik van
zijn vriendje Robin en waarom die creon-pilletjes neemt.

Hij wil ook graag weten:

-  Waarom je moet eten
-  Wat je lichaam doet met wat je eet
-  Wat er met je eten gebeurt als je muco hebt
-  Wat creon is en doet
-  Hoe en wanneer je creon moet nemen

Ga jij samen met Robin en Peps
op zoek naar een antwoord op zijn vragen?





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 lopen, te fietsen, ... maar ook om na te denken, sommen te maken en dingen te onthouden! Energie helpt je ook om te vechten tegen ziektes en infecties. En natuurlijk om groot en sterk te worden! Voedsel is de brandstof voor de energie in jouw lichaam. Net zoals benzine je auto laat rijden. Zo zorgt goed eten er voor dat je lichaam werkt!





In je voeding zitten allemaal goede dingen die je nodig hebt om te groeien en van alles te kunnen doen.

Die goede dingen noemen we **voedings-stoffen**.

Weet jij wat die voedingsstoffen allemaal zijn?

Misschien zegt je mama wel eens 'Eet maar een stukje fruit, dan krijg je veel vitamientjes'.

Vitamines zijn zo van die goede dingen.

Andere voedingsstoffen zijn vet, eiwit en koolhydraten.

Maar als je muco hebt, is het soms moeilijk om alle energie en voedingsstoffen uit je voedsel te halen.

Eerst kan je lezen wat er normaal gebeurt.

Wat er anders is en wat je moet doen als je muco hebt, lees je verder in dit boekje.



Wat gebeurt er met je eten... Van je mond tot het toilet?

Om groot en sterk te worden, moet je goed eten.
Maar wat gebeurt er met dat eten in je lichaam?

Alles wat je eet en drinkt, wordt in je lichaam goed 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 die hiernaast staat.

De vertering begint al bij de eerste hap in je **mond**.

De mond is je kauw-machine.

Door je tanden wordt het voedsel in kleine stukjes gemalen en vermengd met het 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 net zo als het uitknijpen van een tube tandpasta.

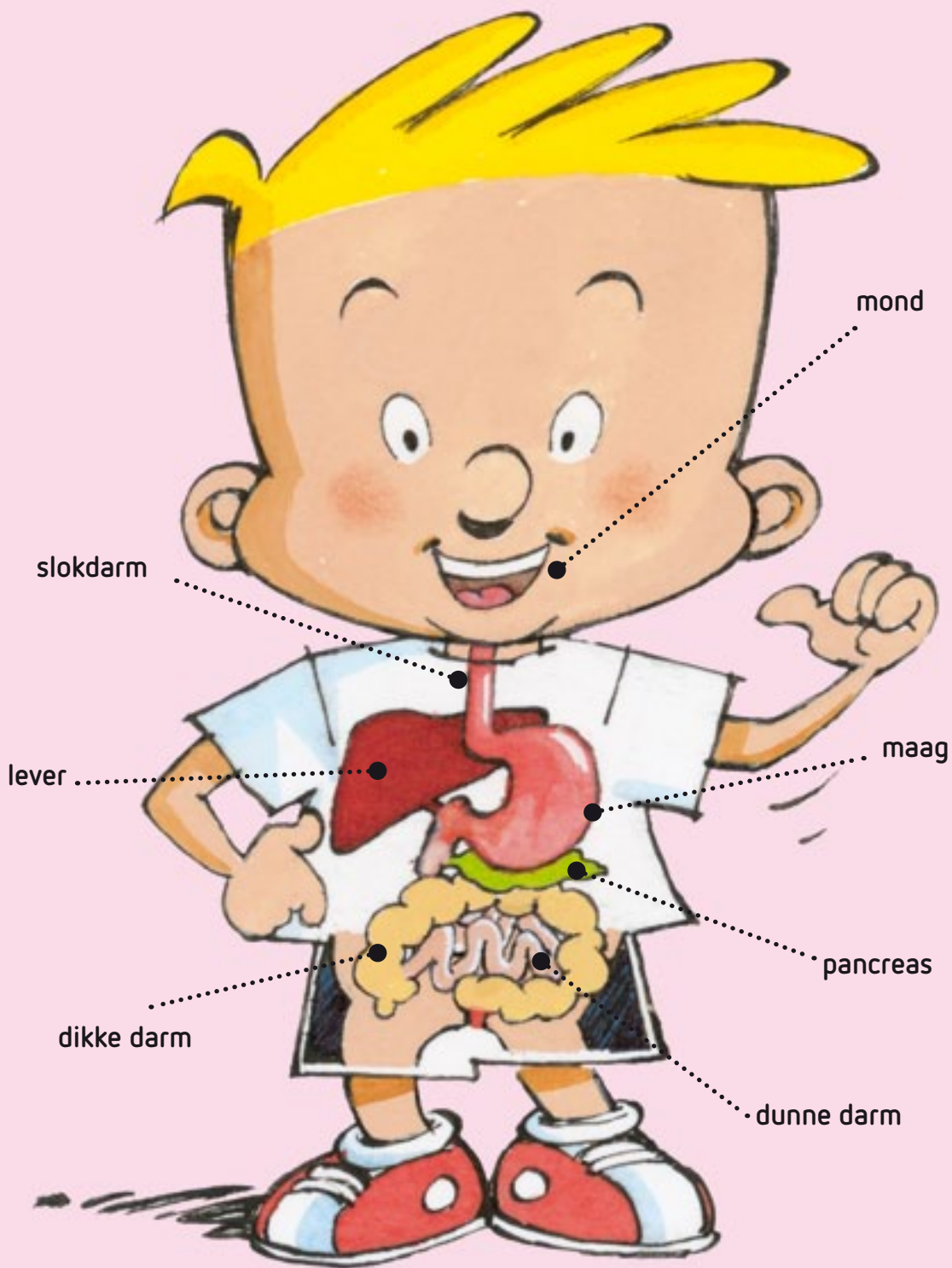
De **maag** is een meng-machine.

Hier wordt de voeding gekneed, 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 helpertjes uit de **pancreas**. Dat lees je als 'pan-kre-jas'. Weer zo'n raar woord...

Je pancreas zit in je buik. De pancreas is de schaar-tjes-fabriek. De pancreas maakt enzymen. Je spreekt het uit als: en-zie-men. Dit zijn een soort mini- mini- mini-schaar-tjes die je eten in nog kleinere stukjes knippen. Die enzymen of schaar-tjes gaan door een dun buisje van je pancreas naar je darm. Daar moeten ze het eten in stukjes knippen.

Deze heel, heel klein geknipte stukjes eten kunnen dan door je lichaam gebruikt worden om te groeien.

Uit die kleine stukjes eten haalt je lichaam de voedingsstoffen. Weet je nog wel, de goede dingen uit het eerste stukje van dit boek?





Die gaan door de wand van je darm naar het **bloed** in de bloedvaten. En zo reizen ze het hele lichaam rond. Alle delen van je lichaam krijgen zo de voedingsstoffen die ze nodig hebben om hun werk te kunnen doen. Je ziet dat het heel belangrijk is, dat alles heel heel klein geknipt wordt. Anders geraken de goede voedingsstoffen natuurlijk nooit door die darm-wand!

Alles wat niet gebruikt kan worden door je lichaam, 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.



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

Bij de meeste mensen met muco verloopt de vertering niet zoals hiervoor werd uitgelegd. In de mond, de slokdarm en de maag werkt alles wel normaal. Pas in de dunne darm gebeurt er iets anders.

Als de pancreas moet beginnen meehelpen bij de vertering, is er een probleem.

Weet je nog dat de pancreas enzymen maakt? Dat zijn die schachtjes die je eten in heel kleine stukjes knippen.

Als je muco hebt, kunnen die schachtjes hun werk niet goed doen. De schachtjes geraken niet tot bij het eten in de darm.

Hoe komt dat nu?

Als je muco hebt, heb je last van dik slijm. Dat slijm verstopt de buisjes tussen de pancreas en de darm.

Zo geraken de schachtjes die de pancreas maakt niet goed tot bij het eten in de dunne darm. Ze kunnen het eten daar dus niet in kleine stukjes knippen.

De stukjes blijven te groot om door de darm naar het bloed te gaan.

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

Je lichaam kan dus de goede dingen dus niet uit je eten halen, je groeit niet genoeg en gaat te weinig wegen.

Doordat het eten niet goed verteert, krijg je soms buikpijn. Robin kan soms niet goed naar het toilet gaan, 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 slijm de buisjes verstopt. De dokter zegt dan dat je 'pancreas-insufficiëntie' hebt. Dat is gewoon een heel moeilijk woord om te zeggen dat je pancreas niet goed werkt.

Maar gelukkig bestaat er **creon**.





Creon... wablief?

De meeste mensen met muco nemen creon bij bijna alles wat ze eten.

Creon zijn capsules, waarin een heleboel kleine korreltjes zitten. In die korreltjes zitten de enzymen. Dat zijn die handige helpertjes die het voedsel in je dunne darm in kleine stukjes knippen.

De capsule gaat open in de maag. De korreltjes komen er uit. 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.

Daar gaat het jasje pas open. De enzymen kunnen het voedsel dan beginnen knippen.

Er bestaan 2 soorten creon:



Creon voor kinderen die niet zoveel enzymen nodig hebben



Creon forte voor wie meer enzymen nodig heeft

In Creon forte zitten bijna 3 keer zoveel enzymen als in gewone creon.

Je pancreas maakt ook enzymen.

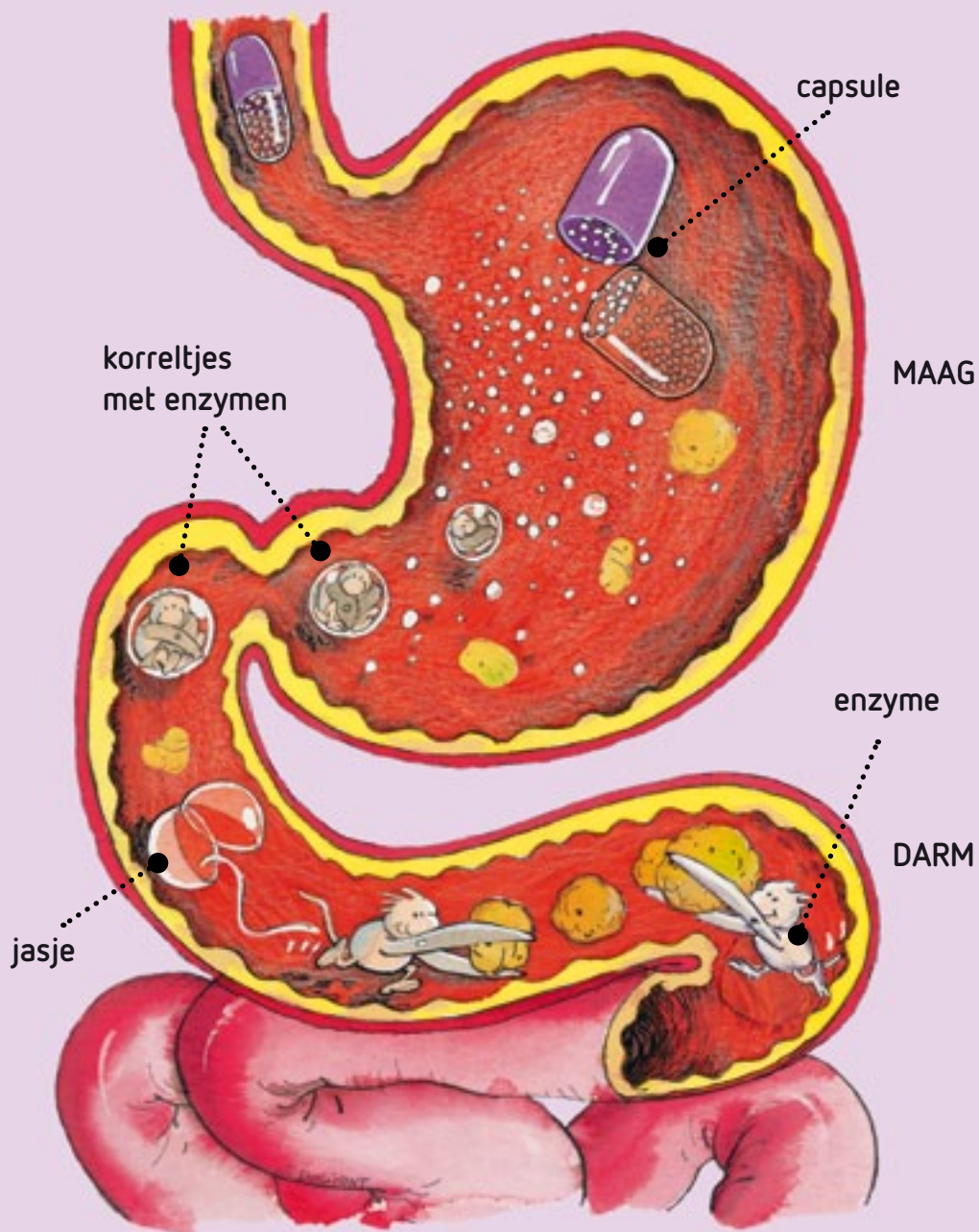
Maar als je muco hebt, komen er door het dikke slijm niet genoeg enzymen van je pancreas naar je dunne darm.

Daarom moet jij creon innemen, met extra enzymen, zodat jouw eten ook fijn geknipt kan worden.

Zonder creon kunnen de voedingsstoffen niet uit je eten gehaald worden. Dan gaan ze van je buik... recht naar het toilet!



Als je dokter dus zegt dat jij pancreas-enzymen of creon moet nemen, dan doe je dat best. Anders kan je buikpijn en diarree krijgen en zal je niet goed groeien!





Hoe neem je creon?

Bij bijna alles wat je eet, is het nodig dat je creon neemt.

Die creon moet samen met je eten in je darmen geraken.

Creon knipt je eten in stukjes in de dunne darm.

Daarom moeten de creon-schaartjes samen met je eten in de dunne darm zitten!

Dus moet je de creon altijd samen met je eten en je drankjes nemen.

Als je je creon niet samen met je eten inneemt, helpt het helemaal niets.

Dan is het alsof je iemand probeert in te halen door snel te lopen... en het lukt niet, omdat je te laat vertrokken bent!

Kijk maar naar de enzyme op de tekening. Zijn schaartjes kunnen het eten niet in stukjes knippen, want hij komt veel te laat.





Verdeel je creon over de maaltijd. Dat wil zeggen dat je:

1. een deel van je creon neemt juist als je begint te eten of drinken
2. een deel tijdens het eten neemt
3. een deel net voor je laatste hap neemt.

Ook bij tussendoortjes of snacks, zoals een mars, chips, koek of melkdrankje, moet je de creon verdelen.

Als je bij iets maar 1 creon moet nemen, dan is het een beetje moeilijk om die in 3 deeltjes te verdelen. Dan kan je die creon natuurlijk wel in 1 keer doorslikken!

Probeer de creon altijd in 1 keer door te slikken. Met een slokje drinken (zoals water) of met een hapje eten lukt dit best. Lukt dat nog niet, dan kan je de capsules openen en de korreltjes mengen met een beetje zacht voedsel.

Slik de korreltjes door zonder er op te bijten of te kauwen.

De korreltjes hebben geen smaak, zolang je er niet op bijt.

Als je ze kapot bijt, kan dat een beetje pijn doen in je mond.

Bovendien gaan ze kapot voor ze in de dunne darm zitten.

De schachtjes werken dan niet zo goed meer.

Heb je in het ziekenhuis al eens gepraat met een mevrouw of meneer die jou en je mama en papa van alles vroeg over wat je eet? Dat is een diëtist. Wéér zo'n moeilijk woord: DI-JEE-TIST. Een diëtist helpt je om zo goed mogelijk te eten, zodat je groot en sterk wordt.

Je diëtist kan je ook helpen om je creon goed te leren nemen.





Hoeveel creon moet je nemen?

Jouw dokter of diëtist zal je zeggen hoeveel creon je nodig hebt per dag. Verander dit niet zonder er met de dokter of diëtist over te praten.

Hoeveel creon je moet nemen, is verschillend bij elk kind met mucopolysaccharidose! Misschien moet jij 3 creons nemen bij frieten en iemand anders 5.

Hoeveel creon je moet nemen hangt ook af van wat je eet en hoeveel je eet!

Hoe meer vet er in je eten of in je drankje zit, hoe meer creon je moet nemen.

Er zijn twee soorten voeding waarbij je **altijd** creon nodig hebt:

-  alles waar **vet** inzit, zoals boter en olie
-  alles wat van **dieren** komt, zoals vlees, vis, melk en eieren.



Je moet dus meer creon nemen, als er meer vet in je eten zit. Je moet ook meer creon nemen, als je meer eet!

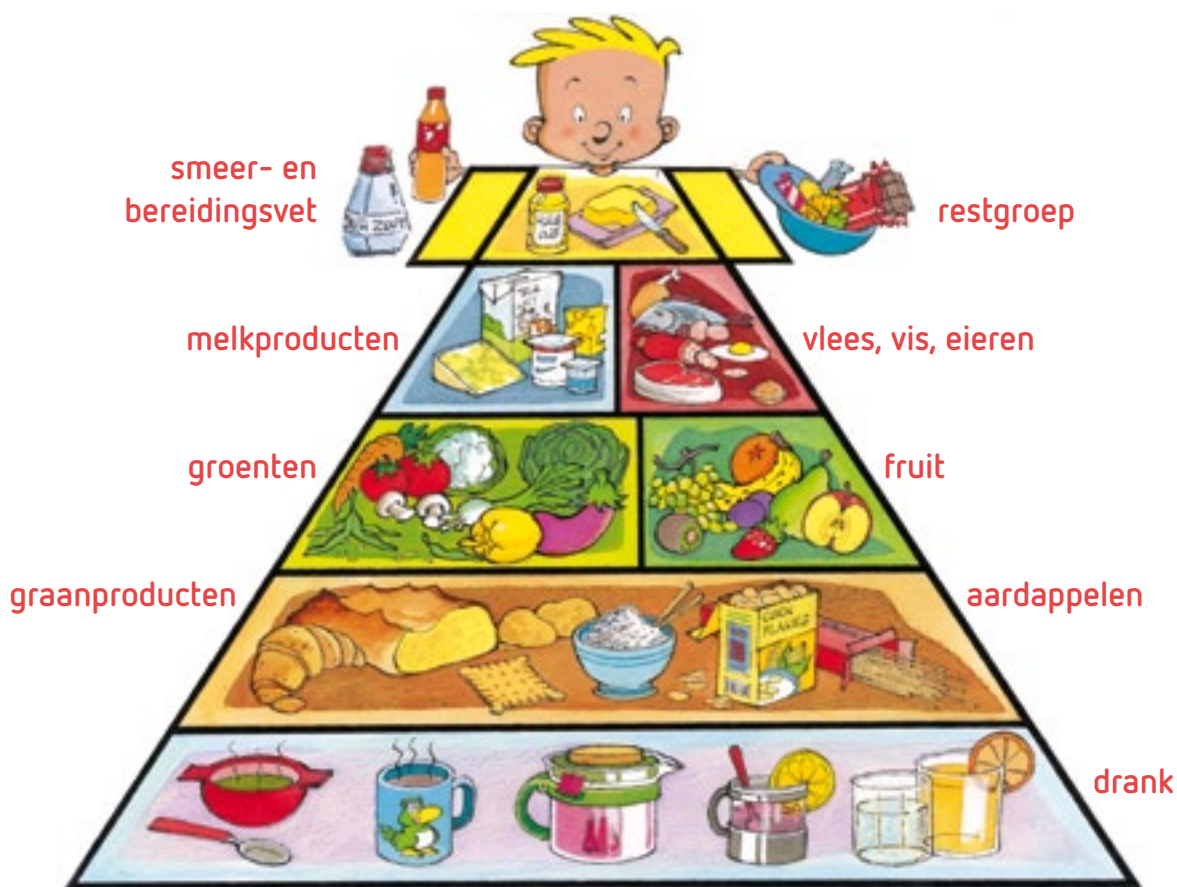


Hoe vettiger... Hoe prettiger

Zie je hier die grote driehoek met Robin op? In die driehoek zie je allemaal kleine vakjes met eten en drinken in. Dat noemen we de voedingsdriehoek.

De voedingsdriehoek toont je wat je veel en wat je minder vaak moet eten en drinken. Van de dingen die in een groter vakje zitten (zoals het onderste vak) heb je het meeste nodig.

Misschien leerde je hierover al iets op school? Maar de voedingsdriehoek die je in dit boekje vindt, is een beetje anders. Hier zie je de 'MUCO-voedingsdriehoek'.



Mucovoedingsdriehoek

(op basis van de voedingsdriehoek van VIG – voeding en gezondheid)



Zoals je weet kunnen de enzym-schaartjes je voeding niet goed knippen als je muco hebt. Je lichaam kan daarom niet genoeg voedingsstoffen, zoals vet, uit je voeding halen. Creon helpt al heel veel. Maar zelfs als je creon neemt, is het vaak nog moeilijk om alle vetten uit je eten te halen. Daarom moet jij nog meer vette dingen eten en drinken. Kijk nog eens naar de muco-voedingsdriehoek. Je zal zien dat het gele vakje met de vette dingen daarom wat groter is. Het heeft 'armen' gekregen. Zo weet je dat je van de dingen uit dat vakje meer moet eten. Bij die vette dingen mag je nooit je creon vergeten!




Denk nu niet 'Joepi, ik heb het gevonden. Ik ga gewoon minder eten. Of dingen met weinig vet eten. Dan ben ik ook van die creons af!'
Want dit klopt niet!

Als je muco hebt, moet je immers juist extra veel vet eten. Zoals we in het begin van dit boekje uitlegden, heb je voeding nodig om energie te hebben. En energie heb je nodig om te groeien, te spelen, te denken, ... Die energie haal je uit een goede voeding met veel vetten. Zonder een energie-rijke voeding met veel vetten kan je niet leven!

Je moet dus op zoek gaan naar eten en drinken waar veel vet in zit. Als je vooral eten met maar een beetje vet in eet, dan moet je er heel veel van eten, vele borden vol. En dat kan natuurlijk niet. Daarom moet je vooral dingen eten waar veel vet in zit. Als je muco hebt, moet je denken 'hoe vettiger, hoe prettiger'. Maar... niet vergeten om daarbij genoeg creon te nemen! Zo moet je meer creon nemen bij frietjes en andere dingen die in olie gebakken zijn, bij saus, alles met room, mayonaise, cake...



Soms weet je niet goed hoeveel creon je bij iets moet nemen.

-  Het is beter om een creon meer te nemen als je niet zeker bent.
-  Je moet niet bang zijn om een creon te veel bij iets te nemen. Een beetje meer creon is beter dan te weinig creon!
-  Je dokter en je diëtist kunnen je wel een beetje op weg helpen.





In welk eten zit vet?

Bij vette voeding heb je meer creon nodig. Dat weet je nu al!
Maar hoe kan je nu weten waar vet in zit?

In de ene voeding zit meer vet dan in de andere.
In sommige dingen zit helemaal geen vet, zoals in fruit.
In andere dingen zit er heel veel, zoals in mayonaise. Natuurlijk
kan je niet zomaar zien waar veel vet in zit. Soms zit er meer vet
in iets dan je denkt, omdat het vet wat verstopt is.

Kijk maar eens op de verpakking van eten en snoepen die je
thuis liggen hebt. Vaak staat daar op hoeveel vet er in 100 gram
zit. Dan kan je het gewoon aflezen.
Maar het is niet altijd even gemakkelijk om te weten of iets vet is
of niet.

**Zullen we eens een testje doen
om te zien of jij goed kan
raden of ergens vet in zit?**





Ken-je-vet-test

Zit er volgens jou in de dingen in dit lijstje vet of niet?
Zet een kruisje in de juiste kolom.

Voeding	Geen vet	Wel vet
banaan		
boter		
chocolade		
cola		
eitje		
frietjes		
kaas		
mars		
chips		
pizza		
vissticks		
sinaasappelsap		
vanille-ijs		
vitabis		
vlees		
melk		
waterijsje		
boterham met choco		
macaroni met kaassaus		
ketchup		
croissant		
pannenkoek		
spaghetti bolognaise		
cake		

De oplossingen vind je op het einde van dit boekje.



En heb je veel juist kunnen raden? Sommige dingen weet je meteen, andere zijn moeilijker. Je diëtist kan je altijd vertellen in welke dingen vet zit!

En als er vet in zit, moet je er natuurlijk creon bij nemen!

Maak je vragenlijstje dus maar klaar voor je volgende bezoek aan je mucocentrum!

Soms eet en drink je iets met weinig vet in, soms zit er meer vet in je maaltijd. Je moet weten of er vet er in je eten zit. Je moet immers veel vette dingen eten. En... als er veel vet in zit, moet je ook meer creon nemen!














Wat gebeurt er als je je creon niet neemt?

Moet jij ook bijna altijd creon nemen als je iets eet?

Dat vind je misschien niet zo leuk. Toch is het heel belangrijk dat je dit altijd doet.

Als je niet genoeg of helemaal geen creon neemt, kan je een of meer van de problemen krijgen die hieronder staan:

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





Als je creon neemt, kunnen al deze problemen heel vlug verbeteren.

Toch kan je nog een paar problemen hebben, ook al neem je je creon zoals de dokter zegt.

Het kan zijn dat je dan de dosis (dat wil zeggen het aantal pilletjes dat je neemt) moet veranderen. Vertel het altijd aan je dokter als je ergens last van hebt.

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

Maar het kan ook zijn dat net het omgekeerde gebeurt.

Dat je niet goed meer naar het toilet kan gaan!

Je mag dan zeker NIET stoppen met creon nemen of minder creon nemen!

Dan kan alles nog erger worden!

Heb je vaak diarree en stinkende stoelgang of kan je soms niet goed naar het toilet gaan?

Vertel het aan je dokter!

Die zal zeggen wat je moet doen.
















Moet je creon nemen bij alles wat je eet en drinkt?

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

Voorbeelden van eten & drinken waarbij je **GEEN** creon moet nemen:

-  fruit
-  fruitsap (vb. appelsap, sinaasappelsap)
-  water
-  kauwgom
-  suikersnoepjes (vb. lolly's, gommetjes, zure beertjes, colaflesjes, ...)
-  suiker
-  waterijs
-  frisdranken (vb. cola, limonade)
-  sportwater (vb. Isostar, Aquarius, Extran)
-  thee en koffie zonder melk
-  groenten (rauw of gekookt, zonder saus of vet!)



Groenten en fruit mag je zoveel nemen als je wil. Ze zijn heel gezond. In fruit en groenten zit geen vet, maar wel vitamines. Water heb je ook nodig.








In het andere eten en drinken uit het lijstje zitten weinig of geen goede voedingsstoffen. Neem deze dingen daarom zeker niet te veel of te vaak! Alleen maar als je al genoeg gezond eten hebt gegeten. Als je te veel frisdrank en snoep in je buik hebt, is er geen plaats meer voor eten en drinken waar wel veel voedingsstoffen in zitten.

Weet je niet goed of je bij iets creon moet nemen of niet? Vraag het aan je dokter of diëtist!





Een paar handige creon-tips

-  Hou altijd een voorraadjie creon bij je, voor als je buiten je huis iets eet of drinkt. Leg een voorraad creon 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 creon in mee te nemen.
-  Creon 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 creon niet in je eten of drinken lang voordat je dit opeet. Als je de korreltjes mengt in een bord met eten of een glas met drinken, dan gaat het beschermende jasje open en begint de creon zijn knipwerk al te doen voor het eten zelfs maar in je mond geraakt! En dat is niet de bedoeling!
-  Als je creon in een potje zit, sluit dat dan altijd goed af met het deksel.
-  Bewaar de creon niet te warm en niet te koud. Leg ze niet in een kast dichtbij een oven. Laat ze niet liggen in een warme auto. Bewaar de creon ook niet in de koelkast.
-  Enzymen blijven maar een tijdje goed. Op het doosje zie je staan 'houdbaar tot...'. Let goed op die datum en gebruik je creon daarna niet meer. Let hier ook op als je ergens anders een voorraadjie liggen hebt (bijvoorbeeld op school of bij oma en opa).
-  Neem je vitamines altijd bij je eten samen met je creon. Want in je vitamines zitten vetten, dus... moet je er ook creon bij nemen!



Heb je nog vragen? Problemen?

Ga ermee naar je dokter of diëtist! De diëtist werkt in het ziekenhuis en weet alles van een goede voeding.

Ook je dokter kan je natuurlijk altijd helpen. Misschien is er in jouw mucoteam ook 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 kan je natuurlijk ook van alles vragen over je buik, je voeding en je creon!

Hebben je klasgenootjes of je leerkracht ook wel eens vragen over je creonpilletjes. Laat hen dan dit boekje eens lezen. Dan zullen ook zij beter

begrijpen waarvoor die creon dient.

Helpt het niet, dan kan je dat nog altijd zeggen aan je arts of aan je diëtiste van het mucocentrum. Of bel of mail eens naar de mucovereniging. Zij kunnen dan meer uitleg in je klas komen geven.





Spelletjes

Wat denk je van nog een kwisje? Met jezelf, je vriendjes, je broer of zus, je ouders... Wedden dat jij wint? Als je dit boekje las tenminste!

1. Bij fruit moet je
 veel creon nemen weinig creon nemen geen creon nemen

2. Enzymen worden gemaakt in de
 dunne darm pancreas lever

3. Waarom moeten mensen eten? Noem 3 dingen op.
1. _____
2. _____
3. _____

4. Wat is de langste buis in je lichaam?
 dunne darm dikke darm slokdarm

5. Je maag is je
 kauwmachine mengmachine enzymfabriekje

6. Enzymen zijn...
 pilletjes tegen het slijm
 vitamientjes waar je groot en sterk van wordt
 mini-schaartjes in je buik die je eten in stukjes knippen

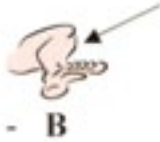
7. Als je muco hebt...
 maakt je pancreas geen enzymen
 geraken de enzymen niet bij het eten
 heb je geen pancreas

8. Je moet MEER creon nemen als er
 veel vet in je eten zit
 veel zout in je eten zit
 veel suiker in je eten zit



Rebus

REBUS



- B



+



- D



M = D



P = V



:



H = G



- E



AS = E



- S

F = N



+ G +



!

ST = V

Oplissing:



OPLOSSINGEN

Ken-je-vettest

VOEDING	GEEN VET	WEL VET
banaan	X	
boter		X
chocolade		X
cola	X	
eitje		X
frietjes		X
kaas		X
mars		X
chips		X
pizza		X
vissticks		X
sinaasappelsap	X	
vanille-ijs		X
vitabis		X
vlees		X
melk		X
waterijsje	X	
boterham met choco		X
macaroni met kaassaus		X
ketchup	X	
croissant		X
pannenkoek		X
spaghetti bolognaise		X
cake		X
wafel		X
zuurtje	X	

Kwis




- 1) bij fruit moet je GEEN creon nemen
- 2) Enzymen worden gemaakt in de PANCREAS
- 3) Waarom moeten mensen eten? Om groot en sterk te worden, te denken, te spelen, te vechten tegen ziektes, ...
- 4) Wat is de langste buis in je lichaam? DUNNE DARM
- 5) Je maag is je MENGACHINE
- 6) Enzymen zijn MINI-SCHAARTJES IN JE BUIK
DIE JE ETEN IN STUKJES KNIPPEN
- 7) Als je muco hebt GERAKEN DE ENZYMEN NIET BIJ HET ETEN
- 8) Je moet meer creon nemen als er VEEL VET IN JE ETEN ZIT

Rebus

Een gouden raad van Robin en Peps: goed eten en je creon niet vergeten!



Wil je meer weten over muco of robin en peps?

-  Vraag onze speel- en leerblaadjes voor de lagere school '**Op avontuur met Robin en Peps**' en onze spelblaadjes voor kleuters.
-  Volg de verdere avonturen van Peps en Robin in het **Klavertjevier**, het kinderblaadje in het Contactblad van de Mucovereniging.
-  Ga mee op ontdekking met Robin en Peps in het boekje '**Robin heeft muco**'.

Waar kan je al die dingen vinden?

Gewoon gratis bestellen bij de Mucovereniging!