



Zalecenia żywieniowe w OSTRYM ZAPALENIU TRZUSTKI

Zasady leczenia żywieniowego w ostrym zapaleniu trzustki

- ◆ Na podstawie najnowszych badań uważa się, że w ciągu 24 godzin po ustąpieniu dolegliwości bólowych włączenie żywienia doustnego u pacjentów z łagodną postacią ostrego zapalenia trzustki jest bezpieczne. W przypadku braku tolerancji tej formy żywienia zaleca się wprowadzenie żywienia dojelitowego.
- ◆ U pacjentów z ciężką postacią ostrego zapalenia trzustki zaleca się wprowadzenie żywienia dojelitowego w ciągu 24-48 godzin zamiast całkowitego żywienia pozajelitowego. W przypadku nietolerancji można łączyć obie formy żywienia.

Zalecenia dietetyczne

- ◆ Częste posiłki i o ograniczonej objętości 5-6 na dobę.
- ◆ Zaleca się spożywanie pokarmów:
 - ◆ o wysokiej zawartości kwasów tłuszczowych omega-3: np. ryby chude,
 - ◆ o wysokiej zawartości „chudego” białka: indyk, kurczak, ryby,
 - ◆ zupy i sosy na wywarach warzywnych.
- ◆ Należy unikać: ostrych przypraw (pieprz, papryka, musztarda, liść laurowy), kofeiny, bulionów mięsnych, wywarów grzybowych, zasmażek, produktów wzdymających.
- ◆ Zaprzestać palenia tytoniu.
- ◆ Bezwzględny zakaz spożywania alkoholu.
- ◆ Dozwolone techniki kulinarne: gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w folii i pergaminie, duszenie bez obsmażania.



Zalecenia żywieniowe w OSTRYM ZAPALENIU TRZUSTKI

Dieta po przebytych ostrym zapaleniu trzustki

Trzy etapy diety

W okresie zdrowienia po przebytych ostrym zapaleniu trzustki dochodzi się stopniowo do diety, która w pełni pokrywa zapotrzebowanie chorego na energię i składniki odżywcze. Można wyróżnić 3 etapy, w czasie których dieta jest rozszerzana stopniowo.

- ◆ **W pierwszym etapie** zapoczątkowanym już w okresie pobytu w szpitalu i trwającym ok. 1 miesiąca, dość znacznemu ograniczeniu podlegają tłuszcze, a nieznacznie białko. Wartość energetyczną diety osiąga się przez uzupełnienie węglowodanami. W tym okresie dieta musi być łatwo strawna, wymienione produkty powinny być chude, ze względu na ograniczony w diecie tłuszcz. Ważne jest spożywanie regularnie 4-5 posiłków w ciągu dnia, aby każdy z nich nie był zbyt obfity. Nie zaleca się pieczywa razowego, żytniego, grubych kasz, przekwaszonych przetworów mlecznych, jaj, tłustego mięsa (baranina, wieprzowina, gęś, kaczka), tłustych ryb (węgorz, halibut), tłustych wędlin, produktów mięsnych i ryb wędzonych, mięsa peklowanego, śmietany, smalcu, cebuli, kapusty, papryki, szczypioru, rzodkiewki, orzechów, gruszek, śliwek, czereśni, strączkowych, czekolady oraz słodyczy zawierających tłuszcz i kakao. Przeciwwskazane są potrawy smażone, duszone z przysmażaniem, pieczone w tradycyjny sposób, sosy na zasmażkach, sosy na wywarach mięsnych, torty, ciastka z kremem, tłuste ciasta.
- ◆ **W drugim okresie rekonwalescencji** po przebyciu nie powikłanego ostrego zapalenia trzustki, który trwa również około 1 miesiąca, można zwiększyć ilość tłuszczu w dziennej racji pokarmowej przy rozdzieleniu dziennej racji pokarmowej na 5 posiłków oraz przy zachowaniu tej samej struktury produktów. Jeżeli po zastosowaniu tego typu odżywiania pojawią się u pacjenta objawy dyspeptyczne (uczucie pełności poposiłkowej, wzdęcia, kruczenia i przelewania w jamie brzusznej), a szczególnie gdy pojawiają się papkowate stolce z domieszką tłuszczu, należy powrócić na okres 2 tygodni do diety stosowanej w poprzednim okresie.



Zalecenia żywieniowe w OSTRYM ZAPALENIU TRZUSTKI

- ◆ **W trzecim okresie** przy dobrej tolerancji pożywienia przechodzi się na dietę pełnowartościową. Mimo normalizacji diety wskazane jest, aby przechodzić od produktów gotowanych do duszonych stopniowo, a zawartość tłuszczu w dziennej racji pokarmowej zwiększać sukcesywnie.

Gdy pojawiają się dolegliwości

Przedstawione powyżej etapy w leczeniu dietetycznym osób po przebyciu ostrego zapalenia trzustki są umowne i zazwyczaj trwają ok. 4-6 tygodni. Jeżeli w trakcie takiego postępowania pojawiają się dolegliwości o charakterze dyspeptycznym (ból w nadbrzuszu, wzdęcia, nudności, kruczenia i przelewania w jamie brzusznej) należy powrócić do poprzedniego etapu dietetycznego.

Enzymy trzustkowe

Preparat ten można stosować w okresie rekonwalescencji po ostrym zapaleniu trzustki. Lek ten ma znaczenie również w leczeniu przewlekłego zapalenia trzustki, które może występować z okresami zaostrzeń. Suplementacja enzymów trzustkowych pozwala na zredukowanie zaburzeń trawienia i wchłaniania, wykazano także działanie przeciwbólowe tych preparatów. Decyzja o włączeniu enzymów trzustkowych do leczenia zawsze pozostaje pod kontrolą lekarza.