



## Zalecenia żywieniowe w PRZEWLEKŁYM ZAPALENIU TRZUSTKI

Głównym celem leczenia żywieniowego jest zapewnienie odpowiedniej podaży w diecie mikro- i makroelementów oraz zapobieganie niedożywieniu lub jego leczenie.

### Zasady leczenia żywieniowego w przewlekłym zapaleniu trzustki

- ◆ Najważniejszym elementem leczenia przewlekłego zapalenia trzustki jest całkowita abstynencja.
- ◆ Posiłki należy spożywać często (5-6 dziennie), nie obfite.
- ◆ Zalecana jest dieta łatwostrawna o kaloryczności 35 kcal/kg m. c./24h.
- ◆ Dietę należy opierać na produktach o niskim indeksie glikemicznym (IG).  
W przypadku współistnienia zaburzeń gospodarki węglowodanowej, należy ograniczyć podaż węglowodanów w diecie.
- ◆ Udział białka w diecie powinien kształtować się na poziomie 1,0-1,5 b/kg m. c./24h. W przypadku niedożywienia, ilość białka powinna zostać indywidualnie ustalona przez lekarza i dietetyka.
- ◆ Ilość tłuszczu powinna stanowić 30% całodiennej racji pokarmowej. Należy wybierać tłuszcze pochodzenia roślinnego. Do decyzji lekarza należy ewentualna substytucja enzymów trzustkowych, celem poprawy tolerancji i odpowiedniego wykorzystania tłuszczu w diecie. W przypadku braku tolerancji tłuszczów lub występowaniu biegunek tłuszczowych należy zmniejszyć podaż tego składnika w diecie.
- ◆ Należy ograniczyć ilość błonnika pokarmowego w diecie. Błonnik powoduje absorbowanie enzymów trawiennych oraz opóźnia wchłanianie składników odżywczych.

### Techniki przyrządzania posiłków:

- ◆ gotowanie w wodzie lub na parze,
- ◆ pieczenie w folii aluminiowej, pergaminie, rękawie foliowym,
- ◆ duszenie bez obsmażania.



## Zalecenia żywieniowe w PRZEWLEKŁYM ZAPALENIU TRZUSTKI

### Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane.

Nazwa produktu i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo pszenne, sucharki rozmoczone, kajzerki, chleb pszenny, herbatniki, biszkopty o zmniejszonej zawartości tłuszczu, chrupki kukurydziane. Mąka pszenna z wysokiego przemiału, mąka ziemniaczana. Ryż biały, drobne kasze (manna, kaszka kukurydziana, ryżowa), makaron jasny.	Pieczywo pełnoziarniste, graham, pieczywo chrupkie, bułki maślane. Mąki pełnoziarniste. Ryż brązowy, grube kasze (np. gryczana), makaron pełnoziarnisty.
Mleko i jego przetwory	Chudy twaróg, mleko poniżej 1,5% tłuszczu, odtłuszczone przetwory mleczne (niskotłuszczowy jogurt, kefiry).	Mleko powyżej 1,5% tłuszczu, serki topione, sery żółte, sery twarogowe tłuste, serki typu fromage.
Jaja	Omlet z piany, luźna jajecznica na parze, białko jaj lub jajka na miękko (w ograniczonych ilościach).	Jaja gotowane, smażone na tłuszczu, sadzone. <b>W przypadku występowania chorób dróg żółciowych bezwzględnie zakazane jest spożywanie żółtek.</b>
Mięso, wędliny Ryby	Chuda szynka i polędwica. Drób bez skóry, zając, konina, cielęcina, wołowina chuda. Chude ryby (dorsz, sandacz, szczupak, leszcz, okoń, flądra, pstrąg, lin, sandacz, morszczuk, płasuga), owoce morza (raki, kraby).	Przetwory mięsne tłuste, podroby, wędliny podrobowe, pasztet, kaszanka, salceson. Tłuste mięsa (łopatka, karczek, boczek). Tłuste ryby (łosoś, węgorz, śledzie, makrele). Solone i wędzone ryby i przetwory mięsne.
Tłuszcze	<b>Bardzo małe ilości dodawane w postaci surowej:</b> (masło, oliwa z oliwek, olej sojowy, rzepakowy i słonecznikowy).	Smalec, słonina, tój, boczek, skwarki, margaryny twarde.



## Zalecenia żywieniowe w PRZEWLEKŁYM ZAPALENIU TRZUSTKI

### Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane.

Nazwa produktu i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Warzywa	Soczyste młode warzywa: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, seler, pomidory bez skórki, patisony, kalarepa, szparagi, cukinia, bakłażan w formie gotowanej.	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, por, rzodkiewki, seler, grzyby, surówki, korniszony, papryka, szczypiorek.
Suche nasiona roślin strączkowych		Nasiona roślin strączkowych (np. groch), bób, fasola, ciecierzycza, soczewica.
Owoce	Soczyste i dojrzałe np. jabłka (bez skórki i gniazd nasiennych), brzoskwinie, morele, winogrona bez pestek, truskawki.	Agrest, awokado, gruszki, daktyle, śliwki, czereśnie, wszelkie owoce niedojrzałe.
Ziemniaki	Puree, kluski ziemniaczane.	Frytki, chipsy, placki ziemniaczane.
Napoje	Kawa zbożowa z mlekiem o niskiej zawartości tłuszczu, herbata owocowa, ziołowa, rozcieńczone soki warzywne i owocowe, niegazowana woda mineralna.	<b>Bezwzględny zakaz alkoholu!</b> Napoje gazowane- słodkie jak i woda, mocna kawa i herbata, kakao, płynna czekolada.
Desery	Jedyną dopuszczalną formą deserów są: galaretki musy, kisiele, bezy, suflety, budyń.	Wszystkie wyroby cukiernicze: torty, ciasta z kremem, faworki, czekolada, chałwa, lody.
Przyprawy	Łagodne przyprawy np. natka pietruszki, koperek, majeranek, goździki, anyż, wanilia.	Ostre przyprawy: pieprz, papryka ostra, musztarda, liść laurowy, ocet, gałka muskatołowa.
Inne		Orzechy wszystkie, pestki słonecznika, dyni itp.  Grzyby.