

ZALECENIA DIETETYCZNE W PRZEWLEKŁYM ZAPALENIU TRZUSTKI

U pacjentów z przewlekłym zapaleniem trzustki zalecana jest dieta *bogatobiałkowa* i *bogatokaloryczna* (2500-3000 kcal/dobę).

Posiłki powinny być mniejsze objętościowo, za to częstsze 5 – 6 razy w ciągu doby o równej kaloryczności – z zastrzeżeniem, że ilość tłuszczów nie powinna przekraczać 6-80 g/dobę, ponieważ posiłki wysokotłuszczowe mogą nasilać dolegliwości bólowe.

Spożycie pokarmów tłuszczowych powinno być zależne od indywidualnej tolerancji pacjenta.

Nadmierna podaż błonnika w diecie może prowadzić do zmniejszenia aktywności egzogennych enzymów trzustkowych, dlatego będzie zalecane ograniczenie błonnika.

Potrawy przyrządza się metoda gotowania na wodzie, na parze, w kombiwarach lub duszenia bez obsmażania na tłuszczu, pieczenia w folii.

Produkty niezalecane:

- gruboziarniste, np. razowy chleb, nasiona słonecznika, sezamu, orzechy, migdały,
- świeży chleb, torty, ciasta francuskie, kruche, pączki, faworki, naleśniki, racuchy, krakersy, bułki maślane, ptysie, sernik, kruszonka,
- tłuste i smażone, mocno peklowane mięsa, ozory, wątroba, serca, skórki z drobiu,
- tłuste wędliny, pasztety, salcesony, salami, metki, kaszanki, parówki,
- tłuste ryby – karp, śledź, węgorz, makrela, łosoś, sardynki, tuńczyk w oleju,
- zupy i sosy na zasmażkach (tłuste),
- smalec, słonina, margaryny twarde,
- frytki, sałatki z majonezem, placki ziemniaczane, ziemniaki smażone,
- cebula, szczypior, warzywa kapustne, groch, fasola i inne rośliny strączkowe, soja,
- jajka na twardo, sadzone, jajecznica na tłuszczu, żółtka (należy uwzględnić tolerancję pacjenta, jednak jest przeciwwskazane w schorzeniach dróg żółciowych),
- tłuste sery twarogowe, sery żółte, topione, fromage,
- niedojrzałe owoce, śliwki, agrest, porzeczki, jabłka i gruszki ze skórką (wolno przetarte bez skórki), awokado,
- ostre przyprawy (pieprz, ostra papryka, musztarda, pikantny keczup), majonez,
- słodyczne – krówki, czekoladki,
- mocna kawa ziarnista, napoje gazowane,
- zakazany całkowicie **ALKOHOL!**

Przykładowe jadłospisy w przewlekłym zapaleniu trzustki (gdy **nie występują** zespoły złego wchłaniania)

śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny czerstwy z masłem i szynką z indyka, - pomidor bez skórki, - bawarka (mleko 0,5% i 1 łyżeczka cukru), 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny czerstwy z masłem i kielbasą szynkową chudą, - sałata, - pomarańcza, - słaba herbata (1 łyżeczka cukru) 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa jarzynowa zabieleną mlekiem, - ziemniaki, - pulpety rybne, - sos koperkowy, - kalafior gotowany oprószony mąką z niewielkim dodatkiem masła, - kompot truskawkowy 	<ul style="list-style-type: none"> - chałka czerstwa z masłem i miodem, - herbata owocowa z cukrem, 	<ul style="list-style-type: none"> - pierogi leniwe z chudego sera z dodatkiem masła, - słaba herbata z cukrem
<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna czerstwa z margaryną miękką, - jajecznicca z białek na parze z dodatkiem masła, - pomidor bez skórki, - kawa mleczna (mleko 0,5%) 1 łyżeczka cukru 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna czerstwa z margaryną miękką z dżemem z czarnych porzeczek niskosłodzonym, - maślanka 0,5%, - banan, Posilek dodatkowy: - bułka pszenna czerstwa z margaryną miękką i chudym twarogiem, - sałata, - słaba herbata z cukrem 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ziemniaczana, - kasza jęczmienna, łamana (drobna), - potrawka z cielęciny (bez śmietany), - szpinak bez dodatku tłuszczu, - marchewka gotowana, - kompot z jabłek 	<ul style="list-style-type: none"> - kisiel z przetartymi truskawkami, - sucharki, - sok pomarańczowy 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna czerstwa z margaryną miękką z chuda wędliną drobiową, - tarta marchewka z jabłkiem z dodatkiem oleju słonecznikowego, - herbata ziołowa z cukrem,
<ul style="list-style-type: none"> - chleb graham czerstwy z margaryną miękką i chudym serkiem twarogowym ziarnistym, - sałata - kawa zbożowa z cukrem, 	<ul style="list-style-type: none"> - chałka czerstwa z masłem i miodem, - jogurt naturalny 0,5%, - brzoskwinia lub nektarynka bez skórki Posilek dodatkowy: - kasza manna na wodzie z dodatkiem syropu malinowego, - sucharki, - słaba herbata z cukrem 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z makaronem drobnym, zabieleną mlekiem, - kurczak gotowany w jarzynach z dodatkiem margaryny miękkiej, - ryż biały, - sałata z olejem, - kompot z jabłka 	<ul style="list-style-type: none"> - budyń śmietankowy (mleko 0,5%), - mandarynki, - sok z czarnej porzeczki 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb graham czerstwy z margaryną miękką i polędwicą, - pomidor bez skórki, - herbata owocowa z cukrem,
<ul style="list-style-type: none"> - chleb zwykły z margaryną miękką i szynką wieprz., - surówka z ogórków świeżych i pomidorów bez skórki, z oliwą, - kawa zbożowa z mlekiem i cukrem, 	<ul style="list-style-type: none"> - chałka z margaryną miękką i chudym serem twarogowym z miodem, - kefir, - słaba herbata, - pomarańcza 	<ul style="list-style-type: none"> - barszcz czerwony niezabieleny, - ziemniaki z koper., - kurczak duszony bez tłuszczu, - kabaczek gotowany, oprószony mąką z niewielkim dodatkiem masła, - kompot z moreli 	<ul style="list-style-type: none"> - budyń śmietankowy (mleko 0,5%), - herbatniki, - woda niegazowana 	<ul style="list-style-type: none"> - risotto z warzywami, - sok pomarańczowy, - słaba herbata

Przykładowe jadłospisy w przewlekłym zapaleniu trzustki (gdy **występują** zespoły złego wchłaniania)

śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny czerstwy z masłem i szynką z indyka, - pomidor bez skórki, - bawarka (mleko 0,5% i 1 łyżeczka cukru), 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny czerstwy z masłem i polędwicą, - sałata, - pomarańcza, - słaba herbata (1 łyżeczka cukru) 	<ul style="list-style-type: none"> - krupnik z ryżu zabieleny mlekiem, - ziemniaki, - pulpety rybne, - sos koperkowy, - kalafior gotowany, - młody zielony groszek gotowany, - kompot truskawkowy 	<ul style="list-style-type: none"> - chałka czerstwa z masłem i miodem, - herbata owocowa z cukrem, 	<ul style="list-style-type: none"> - pierogi leniwe z chudego sera z dodatkiem masła, - słaba herbata z cukrem, - jabłko gotowane
<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna czerstwa z margaryną miękką, - jajecznica z białek na parze z dodatkiem masła, - pomidor bez skórki, - kawa mleczna (mleko 0,5%) 1 łyżeczka cukru 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna czerstwa z margaryną miękką z dżemem z czarnych porzeczek niskosłodzonym, - maślanka 0,5%, - banan, 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ziemniaczana, - kasza jęczmienna, łamana (drobna), - potrawka z cielęciny (bez śmietany), - szpinak bez dodatku tłuszczu, - marchewka gotowana, - kompot z jabłek 	<ul style="list-style-type: none"> - galaretka owocowa z przetartymi truskawkami, - chałka czerstwa z margaryną miękką i dżemem niskosłodzonym, - sok z czarnej porzeczki 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna czerstwa z margaryną miękką z chuda wędliną drobiową, - tarta marchewka z jabłkiem z dodatkiem jogurtu naturalnego, - herbata ziołowa z cukrem,
<ul style="list-style-type: none"> - chleb graham czerstwy z margaryną miękką i chudym serkiem twarogowym ziarnistym, - sałata - kawa zbożowa z cukrem, 	<ul style="list-style-type: none"> - kasza manna na wodzie z dodatkiem syropu malinowego, - sucharki, - jogurt naturalny 0,5%, -brzoskwinia lub nektarynka bez skórki 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z makaronem drobnym, zabieleną mlekiem, - ziemniaki z koper., - sztuka mięsa z sosem cytrynowym, - buraczki bez dodatku tłuszczu, - kabaczek gotowany, oprószony mąką z niewielkim dodatkiem masła, - kompot z moreli 	<ul style="list-style-type: none"> - budyń śmietankowy (mleko 0,5%), - mandarynki, - sok marchwiowo-brzoskwiniowy 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb graham czerstwy z margaryną miękką i polędwicą, - pomidor bez skórki, - herbata owocowa z cukrem,
<ul style="list-style-type: none"> - zupa mleczna z kaszą manną (mleko 0,5%), - bułka pszenna z margaryną miękką i szynką z indyka, - jajko na miękko, -słaba herbata 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny z margaryną miękką i pastą z kurczaka, - sałatka z brokułów z papryką (bez skóry) i jabłkiem tartym, - słaba herbata 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ryżowa, - pulpety cielece/sos, - ziemniaki, - marchewka gotowana z niewielkim dodatkiem miękkiej margaryny, - kompot owocowy 	<ul style="list-style-type: none"> - kiwi, - galaretka z jogurtem 	<ul style="list-style-type: none"> - makaron z chudym twarogiem, - słaba herbata

Opracowano na podstawie: „Choroby trzustki” J. Dzieniszewski, M. Jarosz; Wydawnictwo Lekarskie PZWL; „Dietetyka żywienia zdrowego i chorego człowieka”, H. Ciborowska, A. Rudnicka; „Żywnienie dietetyczne” M. Jagiełło, L. Jurek

Zatwierdzone Rozdzielnikiem Dyrektora
Nr 18 z dnia 14.01.2013r.