



Mazowiecki Szpital Specjalistyczny im. dr. Józefa Psarskiego w Ostrołęce

ZALECENIA W PRZEWLEKŁYM ZAPALENIU TRZUSTKI

1. Podstawowym napojem powinna być dla Ciebie woda. Możesz również sięgnąć po słabe napary herbaty, w miarę rozszerzania diety rozcieńczone soki owocowe, warzywne, owocowo-warzywne, najlepiej bez dodatku cukru. Spożywaj ok. 2 l płynów dziennie.
2. Zrezygnuj ze słodzonych, gazowanych napojów, soków owocowych, napojów energetycznych.
3. **Całkowicie zrezygnuj z palenia papierosów oraz napojów alkoholowych, również tych niskoprocentowych jak: piwo, wino, szampan. Zaostrzają stan zapalny trzustki oraz uciążliwe bóle spowodowane zapalnym obrzękiem chorej trzustki.**
4. Dostarczaj odpowiednią ilość energii. Jeśli masz niedowagę lub schudłeś/aś w ostatnim czasie, zwiększ ilość dostarczanych kalorii. Jeśli Twoja waga jest prawidłowa, zastosuj dietę normo kaloryczną.
5. Spożywaj 4-5 małych objętościowo posiłków dziennie, w równych odstępach czasowych, najlepiej co 3 godziny. Pozwoli to odciążyć trzustkę i spowolnić tempo jej pracy. Zbyt duże posiłki i podjadanie między posiłkami może dodatkowo obciążyć chorobowo zmieniony narząd i utrudnić regenerację.
6. Posiłki przygotuj na bieżąco, najlepiej tego samego dnia. Nie spożywaj potraw odgrzewanych i długo przechowywanych w lodówce.
7. Posiłki spożywaj powoli i w spokojnej atmosferze, dokładnie gryząc i żując każdy kęs. Unikaj raptownego połykania dużych kęsów, gdyż utrudnia to trawienie.
8. Pamiętaj, aby w pierwszym miesiącu po wyjściu ze szpitala znacznie ograniczyć spożycie tłuszczów. Zastosuj dietę z ograniczeniem tłuszczu, błonnika, o zwiększonej zawartości węglowodanów i białka.
9. Sięgaj po oczyszczone produkty zbożowe (pieczywo pszenne, jasne-czerstwe, sucharki, grzanki, drobne kasze: kasza manna, krakowska, jęczmienna, płatki ryżowe, ryż biały, drobne makarony, makaron nitki, lane kluski itp.). Unikaj natomiast produktów zbożowych z pełnego przemiału (pełnoziarniste pieczywo, pieczywo razowe, grube kasze: gryczana, pęczak, razowe makarony itp.). W miarę poprawy stanu zdrowia, gdy zaczną ustępować dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego (biegunka tłuszczowa, bóle brzucha) zwiększ delikatnie ilość błonnika w diecie, jednak nadal nie spożywaj go zbyt dużo. Poza dotychczasowymi produktami zacznij wprowadzać: chleb graham, orkiszowy, pszenno-żytni, makaron durum, ryż basmati.
10. Spożywaj codziennie odpowiednią ilość warzyw i owoców. Dostarczą one cennych witamin i minerałów, a jednocześnie mają niską zawartość tłuszczu i cukru. Spożywaj młode soczyste warzywa (marchew, dynię, kabaczki, pietruszkę, seler, szpinak, buraki, ziemniaki) w postaci gotowanej, rozdrobnionej, przetarte, puree, z „wody”, podprawiane zawiesinami z mąki, oprószane. Na surowo: pomidory b/skórki, zieloną sałatę drobno siekaną. Z diety wyeliminuj warzywa kapustne, cebulę szczypior, paprykę, ogórki, rzodkiewkę, nasiona roślin strączkowych, ziemniaki smażone. Po miesiącu możesz zacząć rozszerzać dietę o drobno starte surówki z marchwi,



selera, ogórki kiszone bez skórki (przy dobrej tolerancji organizmu). Dodatkowo fasolkę szparagową, brokuły, kalafior (przy dobrej tolerancji organizmu). Owoce spożywaj najlepiej w postaci przecierów (jabłka, brzoskwinie, morele, banany, truskawki, winogrona, owoce cytrusowe – sam miąższ, itp.), gotowane, pieczone lub na surowo w postaci soków, przecierów (bez skórki i pestek) lub nisko słodzonych dżemów. Unikaj: gruszek, śliwek, agrestu, czereśni, owoców suszonych, owoców niedojrzałych, orzechów. W miarę rozszerzania diety możesz częściowo wprowadzić owoce surowe, drobno starte. Dodatkowo orzechy lub nasiona zmielone.

11. Wybieraj niskotłuszczowe produkty mleczne (**mleko, naturalne jogurty, naturalne kefiry, maślanka, twarogi, twarogi homogenizowane**). Unikaj **tłustych produktów mlecznych, szczególnie serków topionych oraz serów żółtych, pleśniowych, sera feta, tłustej śmietany**. W ten sposób poprawisz swoje trawienie.
12. Wybieraj chude gatunki mięs (drób bez skóry, królik, cielęcina, chuda młoda wołowina), chude wędliny jednogatunkowe, najlepiej drobiowe typu szynka, polędwica. Jeśli masz możliwość, sama zrób wędlinę. Zrezygnuj z tłustych mięs (wieprzowina - karkówka, żeberka, boczek, baranina, gęsina, kaczka). Tłuste wędliny również nie są wskazane, szczególnie: boczek, baleron, wędliny rozdrabniane typu mielonki, mortadela, parówki, wędliny podrobowe jak salceson, pasztetowa, paszтет. Po ustąpieniu dolegliwości możesz zacząć wprowadzać chude wędliny wieprzowe jak: szynka, polędwica. Chude mięsa wieprzowe.
13. Jeżeli chcesz spożywać jajka, zrezygnuj z żółtek. W zamian spożyj same białko. Całe jaja możesz użyć w ilości 1-2 tygodniowo jako dodatek do potraw.
14. Nie zapominaj o rybach. Wybieraj szczególnie dorsza, solę, morszczuka, mintaja, itp. Dzięki temu zwiększysz spożycie Wit. D oraz kwasów omega 3 i omega 6, które mają min. działanie przeciwutleniające – chronią komórki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników oraz pomagają zmniejszyć stan zapalny. Zrezygnuj z tłustych ryb jak: łosoś, węgorz, karp itp., ryb wędzonych i konserw rybnych.
15. Wybieraj zdrowe tłuszcze jak: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany.
16. **Nie spożywaj potraw smażonych**, utrudniają one trawienie. Zamiast tego wybierz inny sposób przygotowywania potraw jak: gotowanie na parze, gotowanie w wodzie, pieczenie w folii, duszenie b/obsmażania.
17. Zupy gotuj na chudych wywarach mięsnych np. na filecie z kurczaka lub wywarach jarskich. Spożywaj zaprawione mlekiem, lub rosołem.
18. Unikaj pikantnych i zbyt słonych potraw. Przyprawy takie jak ostra papryka, chili, ocet, pieprz kajeński i curry, sos winegret, musztarda mogą nasilić dolegliwości bólowe. W zamian użyj łagodnych przypraw, które nie obciążą układu trawiennego. Doskonale sprawdzi się tu koperek, natka pietruszki, bazylija majeranek, oregano czy jałowiec.
19. Unikaj spożywania słodczy, szczególnie zawierających duże ilości tłuszczu, jak: ciasta (szczególnie z kremami), torty, ciastka, ciastka z dodatkiem kremów. Mogą one nasilać dolegliwości.
20. Jako desery spożywaj: musy owocowe, galaretki, budynie na chudym mleku.
21. Całkowicie wyklucz żywność wysokoprzetworzoną zawierającą konserwanty i inne dodatki, np. dania gotowe, zupki chińskie, potrawy typu fast food.
22. Jeżeli podczas rozszerzania diety pojawią się objawy dyspeptyczne takie jak: uczucie pełności poposiłkowej, wzdęcia, skurcze, uczucie przelewania w jamie brzusznej, a szczególnie, gdy pojawią się tłuszczowe stolce powróć na 2-3 tygodnie do diety z poprzedniego okresu. Natomiast jeżeli posiłki są dobrze tolerowane, przejdź na dietę pełnowartościową, normalną.
23. W przypadku wystąpienia zaburzeń gospodarki węglowodanowej (w szczególności w cukrzycy) uwzględnij zasady diety po przebyciu ostrego zapalenia trzustki, i diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.



24. Jeżeli wystąpią zaburzenia zewnątrzwydzielniczej funkcji trzustki, niezbędne będzie podawanie odpowiednich dawek wyciągów trzustkowych. Podawaj je według wskazań lekarza.

Indywidualne zalecenia każdy pacjent otrzymuje podczas pobytu w Oddziale. Powyższe zalecenia są ogólne i mogą różnić się w zależności od indywidualnych potrzeb i warunków zdrowotnych. W celu ustalenia indywidualnej diety należy skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.

Zdrowie to umiejętność przystosowania się do zmian i pokonywania przeciwności losu
(James E. Ryan)

OPRACOWANIE:
Dietetyk-Kierownik Sekcji Żywienia
mgr Agata Szczepanek



Mazowiecki Szpital Specjalistyczny
im. dr. Józefa Psarskiego w Ostrołęce