



ZALECENIA ŻYWIENIOWE W OSTRYM ZAPALENIU TRZUSTKI

Ostre zapalenie trzustki to stan charakteryzujący się nadmierną aktywnością enzymów trzustkowych, co powoduje stan zapalny i samotrąwienie tego narządu oraz sąsiadujących z nim struktur.

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.
- Po ustabilizowaniu stanu Pacjenta, zastosowanie znajduje **dieta łatwostrawna, niskotłuszczowa**.

Zalecenia żywieniowe:

Spożywać posiłki często, lecz o małej objętości, 5-6 razy na dobę.

Zaleca się spożywanie:

- ✓ produktów o wysokiej zawartości kwasów tłuszczowych omega-3: np. chude ryby,
- ✓ produktów o wysokiej zawartości „chudego” białka: indyk, kurczak, ryby,
- ✓ zup i sosów na wywarach warzywnych.

Należy unikać: ostrych przypraw (pieprz, papryka, musztarda, liść laurowy), kofeiny, bulionów mięsnych, wywarów grzybowych, zasmażek, produktów wzdymających.

Zaprzestać palenia tytoniu.

Bezwzględnie zachować abstynencję alkoholową.

Dozwolone techniki kulinarne: gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w folii i pergaminie, duszenie bez obsmażania.

Dieta po przebytym ostrym zapaleniu trzustki

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

- **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 oraz by 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 niepowikłanego ostrego zapalenia trzustki, który trwa również około 1 miesiąca, można zwiększyć ilość tłuszczu, 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.
- **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.

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 zawierający enzymy trzustkowe można stosować w okresie rekonwalescencji po ostrym zapaleniu trzustki.
- Lek ten ma również zastosowanie 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.

