



5 Wojskowy Szpital Kliniczny
z Polikliniką SPZOZ w Krakowie
im. gen. bryg. prof. dr hab. med. Mariana Garlickiego

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W PRZEWLEKŁYM ZAPALENIU TRZUSTKI

Przewlekłe zapalenie trzustki to długo trwający stan zapalny w obrębie tego narządu, powodujący nieodwracalne zmiany w jego strukturze, co wiąże się z zaburzeniami jego czynności wewnątrz i zewnątrzwydzielniczych.

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

Zalecenia żywieniowe:

Najważniejszym elementem leczenia przewlekłego zapalenia trzustki jest całkowita abstynencja.

Posiłki należy spożywać często (5-6 dziennie), mało obfite.

Zalecana jest dieta łatwostrawna, z ograniczoną zawartością tłuszczu.

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% całodziennej racji pokarmowej. Należy wybierać tłuszcze pochodzenia roślinnego. Do decyzji lekarza należy ewentualna substytucja enzymów trzustkowych, celem poprawy tolerancji i odpowiedniego wykorzystania tłuszczów z diety. W przypadku braku tolerancji lub występowaniu biegunek tłuszczowych należy zmniejszyć ich podaż w diecie.

Należy ograniczyć ilość błonnika pokarmowego w diecie. Błonnik powoduje absorbowanie enzymów trawiennych oraz opóźnia wchłanianie składników odżywczych.

Techniki przygotowywania posiłków:

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



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywienia>

Produkty zalecane i przeciwwskazane:

PRODUKTY	DOZWOLONE	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, niskotłuszczowe przetwory mleczne (jogurt, kefir)	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. W przypadku występowania chorób dróg żółciowych bezwzględnie zakazane jest spożywanie żółtek!
Mięso, wędliny, ryby	Chuda szynka i polędwica. Drób bez skóry, królik, 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, makrela). Solone i wędzone ryby i przetwory mięsne
Tłuszcze	Bardzo małe ilości dodawane w postaci surowej: (masło, oliwa z oliwek, olej sojowy, rzepakowy i słonecznikowy)	Smalec, słonina, łój, boczek, skwarki, margaryny twarde



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
Nasiona roślin strączkowych		Groch, bób, fasola, ciecierzycza, soczewica
Owoce	Soczyste i dojrzałe np. jabłka (bez skórki i gniazd nasiennych), brzoskwinie, morele, winogrona bez pestek	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	Bezwzględny zakaz alkoholu! 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 muszkatołowa
Inne		Pestki, nasiona, orzechy. Grzyby

