

	Pleszewskie Centrum Medyczne w Pleszewie Sp. z o.o. 63-300 Pleszew, ul. Poznańska 125a
	Zalecenia żywieniowe po ostrym zapaleniu trzustki
Opracowanie:	mgr inż. Beata Prządka - dietetyk

Celem wsparcia żywieniowego w ostrym zapaleniu trzustki jest zmniejszenie stanu zapalnego i poprawy wyników leczenia.

Po ostrym zapaleniu trzustki zalecana dieta powinna być podzielona na trzy etapy:

1. I etap (trwający około 1miesiąc)

- Zaleca się stosowanie diety łatwo strawnej, niskotłuszczowej z ograniczeniem błonnika (podział produktów zalecanych oraz niezalecanych w tabeli)
- Zaleca się regularne spożywanie **5-6 posiłków** w odstępach czasowych – co 3-4 godziny, przez co zaleca się spożywanie ich mniej a częściej. Nie zaleca się podjadania pomiędzy posiłkami.
- Zaleca się stosowanie następujących technik kulinarnych:
 - gotowanie zup i sosów na zalecanych wywarach z warzyw, ponadto na chudych rosółach i zagęszczanie ich zawiesiną z mąki i wody
 - gotowanie potraw mięsnych i warzyw na wodzie/na parze
 - duszenie (bez obsmażania) oraz pieczenie w rękawie lub naczyniu żaroodpornym potraw mięsnych.
- Nie zaleca się stosowania następujących technik kulinarnych:
 - smażenia
 - stosowania zasmażek
 - dodawania śmietany do zup/sosów
 - stosowania wywarów kostnych i grzybowych
- Zaleca się spożywanie posiłków białkowych w każdym posiłku, przy czym każdy produkt powinien być chudy, są to: chude mięso, ryby, chudy ser twarogowy, mleko 2 % tłuszczu, chude wędliny, białko jaj
- Tłuszcz powinien być ograniczony (ok. 40 g tłuszczu/dzień), przykładowa ilość tłuszczu jest następująca : 1 łyżka oleju, oliwy -10 g tłuszczu, 1 łyżeczka masła – 5 stąd ograniczenie tłuszczu w produktach białkowych, ponadto zaleca się stosowanie olejów roślinnych tj. oliwa z oliwek.
- Warzywa należy spożywać gotowane i rozdrobnione, owoce gotowane, pieczone lub na surowo w postaci soków lub przecierów bez skórki i pestek.

2. II etap (trwający około miesiąc)

- Na tym etapie możliwe jest zwiększenie ilości tłuszczu w diecie (do 50g/dzień), konieczne jest jednak zachowanie zasad jak w pierwszym etapie, czyli dieta łatwostrawna z ograniczeniem błonnika, mniejsze porcje a częściej.
- Jeśli zwiększenie tłuszczu w diecie spowoduje takie objawy jak: wzdęcia, uczucie pełności po posiłkowej, przelewanie w brzuchu czy pojawią się stolce z domieszką tłuszczu należy bezwzględnie wrócić do diety z etapu I minimum na dwa tygodnie

3. III etap (jest to sukcesywny etap do pełnowartościowej diety, opartej na zasadach prawidłowego żywienia)

- Należy jednak pamiętać, że jeśli pojawią się nieprzyjemne objawy należy wrócić do diety łatwostrawnej z ograniczeniem błonnika.

Należy pamiętać, że na każdym z tych etapów nie należy spożywać alkoholu, ponieważ może to powodować zaostrzenie choroby.

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty niezalecane
Produkty zbożowe	pieczywo jasne, graham, sucharki, kasze manna, jaglana, jęczmienna łamana, kuskus, ryż biały, drobne makarony, drobne płatki owsiane i jaglane błyskawiczne	pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde świeże i ciepłe pieczywo, rogaliki francuskie, kasze pęczak, gryczana, grube i razowe makarony, płatki pełnoziarniste
Warzywa	marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek (przetarty w formie puree lub zupy), młoda fasolka szparagowa, zielona sałata, cykorja, pomidory bez skórki	wszystkie odmiany kapusty, brokuł, kalafior, papryka, szczypior, cebula, ogórki, rzodkiewki, kukurydza, warzywa z zasmażką, warzywa konserwowane octem
Ziemniaki	gotowane, puree z dodatkiem masła	frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, chipsy
Owoce	owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany, arbuz, melon, maliny, porzeczki w formie przecieru lub soku	wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, wiśnie, agrest, owoce suszone, orzechy
Mleko i produkty mleczne	wszystkie produkty mleczne-bez laktozy: mleko 1,5-2% , jogurt naturalny, kefir, maślanka, biały ser chudy lub półtłusty, serek ziarnisty biały	sery żółte, topione, pleśniowe, typu feta, typu Fromage, napoje roślinne tj.- napój sojowy
Mięso, wędliny, ryby	mięsa chude: wołowina, cielęcina, królik, kurczak i indyk bez skóry, chuda wieprzowina w ograniczonej ilości; chude wędliny: szynka, polędwica wieprzowa lub drobiowa; ryby chude: dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, miruna, pstrąg, sola,	mięsa tłuste: baranina, gęsiina, wieprzowina, kaczka; wędliny tłuste: pasztety, wędliny podrobowe, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne, ryby wędzone, ryby tłuste jeśli są źle tolerowane, mięso surowe

	szczupak, sandacz, ryby tłuste, jeśli są dobrze tolerowane	
Rośliny strączkowe	Brak zalecanych	wszystkie przeciwwskazane: fasola, bób, groch, soja, ciecierzycy, soczewica
Tłuszcze	margaryny miękkie, masło, oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, lniany(tylko na zimno do sałatek)	śmietana, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde
Desery i słodczyce	kompoty, kisiele i musy z dozwolonych owoców, galaretki, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe, dżemy bez pestek	ciasta z kremem lub bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta francuskie i kruche, chałwa, czekolada, słodczyce zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Jaja	gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy	gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób
Napoje	woda niegazowana, słaba herbata czarna i zielona, słaba kawa, kawa zbożowa, herbatki owocowe, rumianek	mocne kakao, mocna kawa, płynna czekolada, napoje alkoholowe, słodzone napoje gazowane, soki pomidorowe, owocowe