

Zalecenia żywieniowe w chorobach trzustki

Wyróżniamy dwa rodzaje chorób trzustki:

1. ostre zapalenie trzustki - stan nagły – pierwsza interwencja żywieniowa w warunkach szpitalnych.
2. przewlekłe zapalenie trzustki - stan przewlekły – interwencja żywieniowa głównie w warunkach ambulatoryjnych

Odżywianie w ostrym zapaleniu trzustki

- na początek stosuje się przede wszystkim intensywne dożylnie nawadnianie chorego,
- wczesne żywienie doustne może być rozpoczęte, o ile nie będzie powodowało dolegliwości bólowych i zaburzeń czynności przewodu pokarmowego, w przebiegu ciężkiej postaci ostrego zapalenia trzustki często zaleca się żywienie dojelitowe, rzadziej pozajelitowe,
- na początek stosuje się dietę łatwostrawną, półpłynną,
- pierwszy posiłek powinien zawierać ok. 150-250 kcal i tylko 3-4 g tłuszczu – jeśli taki posiłek jest dobrze tolerowany, to można podać więcej posiłków (3-4), w następnych dobach stopniowo zwiększa się podaż energii, dalej ograniczając podaż tłuszczów (do ok. 40 g/dzień). 2
- po upływie 1-3 miesięcy – stopniowe wprowadzanie mniej restrykcyjnej diety z trochę większą ilością tłuszczów, aż do momentu powrotu do diety pełnowartościowej, obowiązującej w przewlekłym zapaleniu trzustki.
- na każdym etapie leczenia obowiązuje bezwzględny zakaz spożywania alkoholu i palenia papierosów.

Odżywianie w przewlekłym zapaleniu trzustki

- obowiązuje bezwzględny zakaz spożywania alkoholu i palenia papierosów,
- obowiązuje dieta normo-kaloryczna u pacjentów bez cech niedożywienia, natomiast u pacjentów niedożywionych zwiększa się podaż energii poprzez dodatek wysokoenergetycznych produktów żywnościowych do dań (np. zmielone orzechy, mleko

kokosowe, kaszę manę, mleko w proszku) lub doustnych suplementów pokarmowych – zleca je lekarz i/lub dietetyk, ważne, aby zwiększanie gęstości energetycznej diety było wprowadzane stopniowo, ze zwróceniem uwagi na czynność wydzielniczą trzustki,

- zaleca się lekkie zwiększenie ilości białka w diecie (1,0-1,5 g / kg masy ciała / dobę), szczególnie pełnowartościowego zawartego w: chudym mięsie (kurczak, indyk, królik, cielęcina), rybach (np. dorsz, pstrąg, mintaj), nabiale chudym lub półtłustym (w zależności od stanu odżywienia i tolerancji tłuszczów), jajach (lepiej strawne są przyrządzone na miękko niż na twardo),
- biorąc pod uwagę zażywanie preparatów z enzymami trzustkowymi, nie zaleca się ograniczania tłuszczów ogółem w diecie, ważny jest natomiast rodzaj spożywanego tłuszczu – najbardziej wartościowe są tłuszcze roślinne (olej z oliwek, olej rzepakowy, olej z awokado, orzechy) i z ryb, natomiast unikać należy tłuszczów pochodzących z czerwonego mięsa czy żywności wysoko przetworzonej, jak: fast food, dania instant, gotowe sosy, słone przekąski i wyroby cukiernicze,
- warto monitorować poziom witaminy D w organizmie – jej niedobór jest bardzo częsty w tym schorzeniu, witamina D znajduje się przede wszystkim w rybach i tranie, w niewielkich ilościach w nabiale, jajach i maśle,
- podaż energii z węglowodanów powinna być w granicach 50%, chyba że u pacjenta występują zaburzenia metabolizmu węglowodanów – wtedy ich ilość może być trochę mniejsza (45%), ważne jest także, jakie węglowodany powinno się spożywać – na początku leczenia zaleca się ograniczenie produktów bogatych w błonnik, jak: chleb żytni razowy, pełnoziarnisty makaron i ryż, grube kasze (gryczana palona, perłowa, jaglana, pęczak), orzechy, ziarna, otręby, surowe warzywa i owoce, gdy pacjent nie odczuwa już uporczywych dolegliwości z przewodu pokarmowego (biegunka tłuszczowa, bóle brzucha), to można delikatnie zwiększyć ilość błonnika w diecie, ale docelowo nadal nie powinno go być zbyt dużo – najpierw powinno się warzywa i owoce przecierać czy poddawać obróbce termicznej, orzechy i ziarna mielić, a z chlebów wybierać graham/orkiszowy lub ewentualnie pszenno-żytni, makaron durum, ryż basmati, a w kolejnym etapie można powoli spróbować surowych owoców i warzyw oraz grubych kasz,
- należy podawać częste, ale małe posiłki (4-6 razy dziennie),

- do posiłków najlepiej dodawać łagodne przyprawy, jak: bazylia, oregano, tymianek, koper, cynamon, zioła prowansalskie, ostre przyprawy pobudzają nadmiernie zewnątrz wydzielniczą czynność trzustki,
- na początku leczenia, przy współistniejących dolegliwościach typu: biegunki, bóle brzucha, eliminuje się z diety również warzywa wzdymające, tj. warzywa kapustne i strączkowe (groch, fasolę), czosnek oraz cebulę, wraz z poprawą stanu chorego można powoli wprowadzać wspomniane pokarmy, ale stopniowo, zważając na indywidualną tolerancję, warzywa strączkowe szczególnie polecane są w formie past kanapkowych,
- w przypadku nasilenia tzw. biegunek tłuszczowych zaleca się zwrócenie uwagi na zawartość w diecie produktów spożywczych bogatych w witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E i K), jak: chude mięso, jaja, zielone i czerwono-żółto-pomarańczowe warzywa, ryby, oleje roślinne (rzepakowy, oliwa, olej z awokado), niekiedy potrzebna jest suplementacja tych witamin, ale o tym decyduje lekarz,
- najbardziej polecane obróbki termiczne to: gotowanie, pieczenie w folii, duszenie bez uprzedniego obsmażania i grillowanie na patelni grillowej,
- odpowiedni wysiłek fizyczny jest niezbędny do zachowania tkanki mięśniowej, powinien być uzależniony przede wszystkim od samopoczucia i stopnia odżywienia chorego.

WYKAZ PRODUKTÓW I POTRAW ZALECANYCH, ZALECANYCH W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH ORAZ PRZECIWWSKAZANYCH

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko, kefir, jogurt 0,5-1,5% tłuszczu, maślanka 0,5% tłuszczu, serwatka, kawa zbożowa z mlekiem 1% tłuszczu słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowo-warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane	Mleko z zawartością 2% tłuszczu	Alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, mleko pełnotłuste, kefir pełnotłusty, jogurt pełnotłusty, wody gazowane, pepsy, coca-cola
Pieczycwo	Chleb pszenny-jasny czerstwy, bułki pieczywo półcukiernicze,	Pieczycwo drożdżowe - cukiernicze	Chleb świeży, chleb żytni, chleb razowy ,graham pszenny, pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne razowe z



	biszkopty na białkach, sucharki		dotądkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, biszkopty na całych jajach
Dodatki do pieczywa	Chudy twaróg (jeśli pacjent toleruje), chuda szynka, polędwica, polędwica z drobiu, mięso gotowane, ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód	Masło, margaryny miękkie, parówki cielęce, chude wędliny	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, paszтетówka, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, sery typu „Feta”, sery typu „Fromage”, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznicza z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach
Zupy i sosy gorące	Rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczana, przetarte owoce, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne; sosy łagodne: warzywne, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne na mleku odtłuszczonym	Chudy rosół z cielęciny	Tłuste, zawiesziste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoly, buliony zaciągane żółtkiem, sosy ostre (chrzanowy musztardowy, grecki), śmietanowy
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki nisko jajeczny, kluski biszkoptowe na białkach	Groszek ptysiowy bez żółtek	Kluski francuskie, kluski kładzione, groszek ptysiowy na całych jajach, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczaki, dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, mintaj, płoć, halibut biały, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, płastuga, okoń, lin; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	Wołowina, chudy schab, ozorki, serca, płuca, młody karp, leszcz, makrela, karmazyn; potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba , tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga, halibut niebieski, śledzie, sardynka, pikling; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz (jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej) warzyw, makaron nitki bez żółtek	Zapiekanek z drobnych kasz i mięsa, makaron nitki z mięsem	Pierogi, knedle, naleśniki z mięsem, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny,



	i mięsa, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach		kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze		Oleje: słonecznikowy, rzepakowy – bezerukowy, oliwa z oliwek, masło, miękkie margaryny	Smalec, słonina, boczek, lój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki; potrawy gotowane, przetarte lub rozdrabniane, z „wody”, podprawiane zawieszinami, oprószone, surowe sok	Szpinak, rabarbar, buraki, czarna rzodkiew, sałata, inspektowa, bardzo drobna starta surówka z marchewki, selera. brokuł, kalafior	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, warzywa w postaci surówek, sałatek, z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	Gotowane, puree z mlekiem	Gotowane w całości, pieczone w całości	Smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy
Owoce	Dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów) cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	Kiwi, melon, wiśnie, śliwki	Gruszki, daktyle, czereśnie, figi, kawon, owoce marynowane
Desery	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty przetarte, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe	Ciastka z małą ilością tłuszczu i jaj	Tłuste ciasta, torty, desery z użytkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodczyce zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	Łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, rzeżucha, melisa, melisa, cynamon, majeranek, wanilia	Ocet winny, sól, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, kminek	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chilli, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca