

ZALECENIA DIETETYCZNE DLA PACJENTA Z PRZEWLEKŁYM ZAPALENIEM TRZUSTKI

Zalecenia żywieniowe:

1. Należy nawadniać organizm, dlatego ważne, aby wypijać dziennie min. 1,5-2l wody mineralnej.
2. Bardzo ważna jest regularność posiłków w ciągu dnia. Najlepiej spożywać je co 3h.
3. Nie należy omijać śniadania, ani sumować dwóch posiłków w jeden.
4. W kuchni należy stosować zdrowe zamienniki: śmietana wymiennie na jogurt naturalny, szynkę wieprzową na szynkę drobiową.
5. Odpowiedni sposób przygotowania potraw to: pieczenie w piekarniku, parowanie, gotowanie, duszenie w sosie własnym, blendowanie, miksowanie.
6. Z diety należy wyeliminować: dania typu Fast food, słodkie ciastka, batoniki, cukierki, słone przekąski.
7. Nie należy do dań i potraw używać panierek i bułki tartej.
8. Soki owocowe najlepiej zamienić na świeży owoc lub smoothie.
9. Ważna jest również aktywność fizyczna, teraz na ile pozwala organizm nawet wolny spacer już będzie tą aktywnością fizyczną.
10. Bardzo ważne, aby jedzenie było smaczne, aby odkryć nowe nieużywane dotychczas przyprawy, polecam szczególnie dodawać do dań: oregano, bazylię, zioła prowansalskie, curry, paprykę w proszku, kurkumę, tymianek. Najlepiej jest korzystać z przypraw jednorodnych, nie mieszanych z dodatkami typu glutaminian sodu czy inne polepszacze smaku, nie używać kostek rosołowych, ani jarzynki z dodatkiem glutaminianu sodu
(warto wiedzieć, iż ekstrakt drożdżowy - to od niego pochodzi glutaminian sodu, zatem jego też radzę unikać).

Produkty zalecane i niezalecane w żywieniu chorych z przewlekłym zapaleniem trzustki		
produkty	zalecane	niezalecane
produkty zbożowe	płatki owsiane i pszenne, płatki kukurydziane, ryż, makarony, kasza manna, jęczmienna, perłowa, chleb pszenny, grzanki, sucharki, chleb chrupki, chleb mieszany, graham, chleb lekko czerstwy	produkty zbożowe gruboziarniste, gruboziarniste kasze, chleb i bułki pełnoziarniste, torty, ciasto francuskie, wypieki smażone na tłuszczu (pączki, naleśniki, makaroniki), krakersy, ciastka kruche, bułki maślane, ptysie, sernik, kruszonka
mięso, drób, dziczyzna	cielęcina, wołowina (chuda), polędwica, jagnięcina, kura, kurczak, indyk, dziczyzna, królik, zając	tłuste mięso wołowe, cielęce, wieprzowe, baranie, mięso mocno peklowane, mięso mocno przypieczone, panierowane, tłusty drób (kaczka, gęś), serca, ozory, mózg, skóra z drobiu
ryby	okoń, dorsz, flądra, sola, pstrąg, szczupak, lin, świeży tuńczyk, sandacz, morskusz, mintaj, płastuga	śledź, węgorz, makrela, łosoś, halibut, turbot, tuńczyk w oleju, sardynki w oleju
wędliny i przetwory mięsne	wędliny drobiowe, szynka bez tłuszczu, drób w galarecie	wszystkie inne tłuste oraz mocno wędzone gatunki wędlin i kielbas, pasztety, pasztetowa, salceson, parówki, kaszanka
zupy, sosy	zupy na wywarze warzywnym, chudy rosół na chudym mięsie, lekko podprawiane zupy	tłusty rosół, majonez, sosy tłuste, zasmażki, wywary z kości, tłustego mięsa

	jogurtem, sosy warzywne o małej zawartości tłuszczu	
tłuszcze do smarowania, oleje	w ograniczonej ilości: masła, margaryny miękkie (w kubkach), oleje roślinne (np. słonecznikowy, rzepakowy, lniany olej, z kielków pszenicy, kukurydziany, sojowy), oliwa z oliwek	smalec, łój, słonina, margaryny twarde (w kostkach)
ziemniaki	ziemniaki w mundurkach, ziemniaki puree bez tłuszczu	frytki, sałatka ziemniaczana z majonezem, placki ziemniaczane, smażone ziemniaki
warzywa, sałatki	młode marchewki, młoda kalarepa, szparagi, kalafior, szpinak, rzodkiewka, buraki, seler, pomidory i ogórki bez skórki, pieczarki, sałata zielona, bakłażany, cukinia, koper włoski, natka pietruszki, brokuły, dynia	cebula surowa i zarumieniona na tłuszczu, kapusta biała, czerwona, włoska, przede wszystkim w połączeniu z cebulą, tłuszczem i tłustym mięsem, groch, fasola, soja
mleko, produkty mleczne	niskotłuszczowe mleko, mleko odtłuszczone, maślanka (do 1 l dziennie), produkty z kwaśnego mleka, odtłuszczony jogurt, chudy twaróg i ser do 3% tłuszczu, kwaśna śmietana z 10% tłuszczu w małych ilościach, kefir	sery topione, żółte, pleśniowe w dużych ilościach mocno przyprawiane gatunki serów, fromage
owoce i orzechy	obrane jabłka i gruszki, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, truskawki, maliny, jeżyny, melony, kiwi, brzoskwinie, morele, kompoty owocowe	niedojrzałe owoce, śliwki, agrest, porzeczki, jabłka i gruszki ze skórą, orzechy, migdały
przyprawy, sosy przyprawione korzeniami, zioła	łagodne zioła, takie jak bazylia, majeranek, tymianek, kminek, koper włoski, goździki, cynamon, ziele angielskie, przecier pomidorowy, ketchup	ostra musztarda, pieprz, papryka w większych ilościach, angielskie sosy z esencji, majonez, czosnek, cebula, w dużych ilościach
cukier, słodczyce	jeśli nie występuje cukrzyca: cukier, miód pszczeli, dżem, marmolada, słodzik płynny, w proszku lub w tabletkach, biszkopty, galaretki, budynie, ciasto drożdżowe, biszkopty, ciastko z owocami, piernik	słodczyce (cukierki, czekolada, pralinki lub czekoladki), ciasto francuskie, kremy, torty itp.
napoje	czarna herbata, słaba kawa ziarnista, soki owocowe i warzywne, koktajle mleczne, mleko kakaowe z mleka odtłuszczonego lub niskotłuszczowego, herbaty ziołowe, woda mineralna	mocna kawa ziarnista, napoje gazowane; przy chorobach trzustki całkowicie zakazany jest alkohol!

Bibliografia:

1. Szczeklik, A., Gajewski, P., (red.). *Interna Szczeklika 2021. Podręcznik chorób wewnętrznych*. Medycyna Praktyczna, Kraków, 2021.
2. Arvanitakis et. al., (2020). ESPEN guideline on clinical nutrition in acute and chronic pancreatitis. *Clinical Nutrition*, 39(3), 612-631. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.01.004>
3. Li, R., Tang, W., Yan, S., Yu, X., Hu, L. (2024). A dose-response correlation between smoking and severity of acute pancreatitis: A propensity score-matched study. *Frontiers in Medicine*, 11, 1397111. <https://doi.org/10.3389/fmed.2024.1397111>
4. Crockett, S. D. et. al., (2018). American Gastroenterological Association Institute Guideline on Initial Management of Acute Pancreatitis. *Gastroenterology*, 154(4), 1096-1101. <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2018.01.032>

Opracował: Dietetyk Szpitala Wolskiego mgr Monika Krasa