



Zasady żywienia w chorobach trzustki

Okres rekonwalescencji w chorobie trzustki dzielimy na trzy etapy;

- **I etap** całkowite ograniczenie spożycia tłuszczu
- **II etap** stopniowe wprowadzanie produktów mniej restrykcyjnych z niewielką zawartością tłuszczu / np. dieta lekkostrawna /
- **III etap** powrót do diety normalnej z uwzględnieniem racjonalnego żywienia , ale w dalszym ciągu należy mieć na uwadze wyeliminowanie spożycia potraw z dużą ilością tłuszczu

Opisane powyżej etapy trwają na ogół 4-6 tygodni, a jeśli w trakcie tego postępowania pojawiają się dolegliwości to należy powrócić do poprzedniego etapu. Posiłki należy spożywać regularnie 4-5 razy dziennie , niezbyt obfite objętościowo, nie korzystamy z produktów ciężkostrawnych i zawierających dużą ilość błonnika pokarmowego / razowe pieczywo, grube kasze, makarony z mąki razowej/ Posiłki powinny być przygotowane z produktów dobrej jakości i nieprzetworzonych, świeżych. Przestrzegamy prawidłowych technik kulinarnych tj. gotowanie , gotowanie na parze, pieczenie i duszenie bez tłuszczu i wcześniejszego obsmażania, pieczenie w folii . W czasie żywienia obserwujemy czy nie występują dolegliwości lub niepokojące objawy tj. wzdęcia, zbyt duże uczucie sytości po posiłku , lekkie bóle brzucha,, kłopoty z wypróżnianiem Obowiązuje bezwzględny zakaz spożywania alkoholu. Wykluczmy tłuste i zawiesiste sosy, wywary mięsno-kostne, wszelkie zasmażki.

Wykaz produktów dozwolonych i niedozwolonych chorych z przewlekłym zapaleniem trzustki II etap.

PRODUKTY	DOZWOLONE	NIEDOZWOLONE
Produkty zbożowe, mączne i skrobiowe	mąka pszenna ,mąka ziemniaczana ,płatki żytnie, owsiane , kukurydziane, grysik , ryż ,makarony ,chleb pszenny, mieszany, bułki kajzerki ,chrupki kukurydziane	nasiona słonecznika sezam , produkty gruboziarniste, orzechy, migdały ,świeży chleb żytnio razowy
Mleko i przetwory mleczne	mleko odtłuszczone, produkty z kwaśnego mleka, odtłuszczony jogurt, maślanka, chudy twaróg, ser do 3% tłuszczu , kefir	mocno przyprawione gatunki serów i sery zawierające bardzo dużo tłuszczu , sery typu fromage
Warzywa i owoce	młoda marchewka, szparagi, kalafior , koper włoski , szpinak, seler , buraki, rzodkiew , sałata zielona , pieczarki , ogórki , szczypiorek , brzoskwinie , grejpfruty , mandarynki , banany , obrane gruszki i jabłka , pomarańcze, jeżyny, truskawki , maliny, morele, melon, kiwi, kompoty owocowe,	Niedojrzałe owoce , awokado, porzeczki , agrest , śliwki, jabłka i gruszki ze skórką, pomidory, ogórki świeże i kiszone, kiszonki warzywne orzechy i migdały, odmiany kapusty; włoska , biała czerwona ,cebula soja, groch ,fasola ,czosnek
Mięso i przetwory mięsne drób i ryby	drób; kurczak, indyk, gołąb, cielęcina, polędwica, chuda wołowina, królik, zając, chuda dziczyzna , jagnięcina szynka bez	wszystkie tłuste mięsa wieprzowe, cielęce ,baranie wołowe, mięsa mocno panierowane, peklowane, wypiekane w tłuszczu, tłusty drób/



Zasady żywienia w chorobach trzustki

	tłuszczu , wędliny drobiowe, drób lub cielęcina w galarecie, ryby ; sola, okoń ,świeży tuńczyk , dorsz, pstrąg, halibut, sandacz , mintaj , morszczuk, ryby w galarecie	kaczka , gęś/ podroby, skóra drobiu, kielbasy tłuste i mocno wędzone, salceson , mielone mięso wieprzowe, kaszanka, parówki, pasztetowa, mięso siekane , tłuste ryby /karp,/ śledzie w occie, ryby w oleju ,wędzone
Tłuszcze do smarowania i oleje	margaryny miękkie,	łój, smalec, słonina, margaryny twarde, masło, oleje roślinne
Ziemniaki	puree ziemniaczane, ziemniaki solone, ziemniaki w mundurkach, kluski ziemniaczane z gotowanych ziemniaków	sałatki ziemniaczane z majonezem ,ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, frytki
Potrawy z jaj	białko jaja	jajecznicza na słoninie, jaja sadzone, jaja gotowane, żółtko, omlety z jaj
Zioła, przyprawy	koper włoski kminek, liść laurowy, goździki anyż, gałka muszkatołowa, ziela angielskie, jagody jałowca, cynamon, słodka papryka, bazyliia, oregano	pieprz, papryka w większych ilościach, papryka ostra
Cukier, słodycze i ciasta	miód pszczeli, cukier, fruktoza, galaretkka, marmolada, cukier gronowy, słodziki, ciasto drożdżowe, biszkopty, keks, piernik, ciasto z owocami	czekolada, pralinki, czekoladki, ciasto francuskie, torty, krakersy, bułki maślane, serniki, produkty smażone na tłuszczu np. naleśniki, pączki
Napoje	czarna herbata, soki owocowe i warzywne, słaba kawa ziarnista, koktajle mleczne, woda mineralna	alkohole, mocna herbata, mocna kawa ziarnista, napoje gazowane

Zespół dietetyków SP ZOZ Przeworsk

Bibliografia:

1. Ciborowska H., Ciborowski A., „ *Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka*”. Wyd. PZWŁ, 2022, Warszawa.