

DIETA W PRZEWLEKŁYM ZAPALENIU TRZUSTKI

Ogólne zalecenia dietetyczne

1. Podczas choroby obowiązuje bezwzględny zakaz spożywania alkoholu.
2. Należy wprowadzić dietę lekko strawną, niskotłuszczową, z ograniczoną ilością nierozpuszczalnego błonnika.
3. W zależności od etapu diety, jej wartość energetyczna powinna wynosić od 2000 do 2200 kcal i składać się w 50% z węglowodanów, w 30% z białka i jedynie w 20% z tłuszczu.
4. Ilość tłuszczów w dobowej diecie dla osób dorosłych nie powinna przekraczać 50 gramów.
5. Dozwolony tłuszcz należy dodawać w postaci surowej do gotowych potraw.
6. Warzywa i owoce powinny być gotowane i rozdrobnione, można je również jeść na surowo, o ile nie powodują wzdęć, bólów brzucha lub biegunki.
7. Zupy i sosy należy sporządzać na wywarach warzywnych (lub odtłuszczonych rosółach z drobiu lub cielęciny). Niewskazane jest stosowanie bulionów mięsnych, wywarów na kościach oraz grzybowych. Nie wolno również stosować zasmażek.
8. Posiłki należy spożywać pięć razy dziennie, w małych porcjach.
9. Z diety należy wyłączyć produkty smażone. Preferowane techniki przygotowywania potraw to: pieczenie w folii aluminiowej, pergaminie lub rękawie foliowym, duszenie bez obsmażania na tłuszczu, gotowanie w wodzie lub na parze.
10. Należy pamiętać, iż jednym z efektów diety niskotłuszczowej może być niedobór witamin rozpuszczalnych w tłuszczach: A, D, E i K. Jednak decyzję o suplementacji diety zawsze powinien podjąć lekarz.

Produkty i potrawy dozwolone

Pieczywo pszenne, z białej mąki (najlepiej czerstwe) oraz sucharki, biszkopty i herbatniki nie zawierające tłuszczu,

Mąka pszenna z wysokiego przemiału, mąka ziemniaczana, ryż, drobne kasze o małej zawartości włókna (kaszka manna, kaszka kukurydziana, kaszka ryżowa),

Nabiał: chudy twaróg, odtłuszczone mleko (poniżej 1,5%), niskotłuszczowy jogurt oraz śmietana, kefir, białko jaj lub jajka na miękko w ograniczonych ilościach (1 – 2 tygodniowo).

Chude wędliny (szynka i polędwica, szynka konserwowa), drób bez skóry, cielęcina, wołowina, chude ryby – dorsz, sandacz, karmazyn, szczupak, leszcz,

Warzywa i owoce bogate w witaminę C i karoten o małej zawartości włókien: marchew, pietruszka, seler, dynia, kabaczki, szpinak, buraki, pomidory bez skórki, ziemniaki gotowane –

puree, jabłka (z usuniętą skórką i gniazdami nasiennymi), brzoskwinie, morele, winogrona, truskawki,

Niewielkie ilości masła, olej sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek,

Galaretki, cukier, miód, kisiele, budynie na odtłuszczonym mleku, dżemy bez pestek,

Łagodne przyprawy: cynamon, koperek, natka pietruszki, majeranek, sól, cukier, wanilia.

Produkty i potrawy zabronione:

Pieczyno i produkty mączne: świeży chleb, chleb razowy, graham, torty, pączki, faworki, placki smażone, kasza gryczana.

Mięso i ryby: mięsa tłuste, ryby tłuste (węgorz, łosoś, śledź, makrela, sardynki), ryby solone i wędzone, wędzony drób, dziczyzna. Nie wolno jeść konserw rybnych i mięsnych, pasztetów, kaszanki, salcesonu.

Mleko i nabiał: mleko pełne, kwaśna śmietana (słodka 12% śmietana - tak), sery topione, jaja na twardo, sadzone, w majonezie. Dozwolony jest kefir, natomiast jogurty raczej nie.

Tłuszcze: smalec, margaryny, boczek, słonina, skwarki, tłuszcz gęsi.

Warzywa: ogórki, rzodkiewka, seler, korniszony, grzyby, surowe warzywa w surówkach, groch, fasola, bób, kapusta, brukiew, cebula.

Owoce: wszelkie owoce niedojrzałe, suszone, orzechy, migdały.

Owoce można spożywać w postaci musów lub pieczone (np. jabłka).

Desery: torty, ciastka cukiernicze z kremem, pączki, faworki, czekolada, chałwa, lody. Wskazane są galaretki na żelatynie, kisiele, musy, miód, bezy.

Napoje: mocna kawa i herbata, czekolada, kakao, napoje gazowane, alkohol pod każdą postacią. Wskazane jest natomiast picie wód mineralnych, niegazowanych, ale alkalicznych.

Przyprawy: wykluczone są ostre przyprawy, takie jak ocet, musztarda, papryka, pieprz, liście laurowe. **Można natomiast używać koperku, kminku, soli w niewielkiej ilości, soku z cytryny, pomidorów.**

Osoby chore na trzustkę powinny spożywać potrawy świeże. Zabronione są potrawy odgrzewane lub odsmażane. Należy unikać produktów konserwowanych, z puszek, zup w torebkach. Trzeba pamiętać, że schorzenia trzustki powodują niedobory wapnia i witamin, które należy uzupełnić, po wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

Przykładowy jadłospis

I śniadanie

- zupa mleczna z kaszą manną (mleko o zawartości 0,5% tł.)
- bułka pszenna
- masło
- szynka z indyka
- sałata
- jajko na miękko
- herbata gorzka

II śniadanie

- chleb pszenny
- margaryna Rama
- polędwica z kurczaka
- pomidor bez skóry

Obiad

- krupnik z ryżu
- pulpety z cielęciny (małe sztuki)
- margaryna
- ziemniaki
- buraczki gotowane z margaryną
- sok marchwiowo-jabłkowy



Podwieczorek

- jogurt
- banan

Kolacja

- makaron z serem chudym i jogurtem 0% tł.
- jabłko pieczone
- herbata gorzka