

## DIETA PO PRZEBYTYM OSTRYM ZAPALENIU TRZUSTKI

Żywienie po przebytych ostrym zapaleniu trzustki, w okresie powrotu do zdrowia, powinno być stopniowo rozszerzane, a potrawy oraz techniki ich sporządzania należy wprowadzać powoli, dochodząc do diety, która zaspokoi zapotrzebowanie chorego na energię i konieczne składniki pokarmowe.

### **Etap 1 – ok. 30dni**

Stosować dietę łatwo strawną, niskotłuszczową, z ograniczeniem błonnika pokarmowego.

Zaleca się dietę węglowodanową z wyraźnym ograniczeniem tłuszczów, w niewielkim stopniu ograniczeniu podlega również białko.

Dieta dostarcza 1800- 2000 Kcal - Białka ogółem 65 g; Tłuszczu 40 g; Węglowodanów ogółem 345 g.

Połowę dozwolonej ilości tłuszczu stanowi tzw. tłuszcz ukryty. Oznacza to, że tłuszcz czysty można spożyć w ilości ok. 20 g na dobę. Dozwolone są tłuszcze łatwo strawne jak: masło, słodka śmietanka, oleje roślinne. Wszystkie produkty białkowe (mięso, nabiał, drób, ryby) stosowane w diecie powinny być chude, ze względu na znaczne ograniczenie spożycia tłuszczu.

### **Zawartość tłuszczu w produktach tłuszczowych:**

1 łyżka oleju roślinnego zawiera 10 g tłuszczu,

1 łyżka śmietanki 30% zawiera 3 g tłuszczu,

1 łyżeczka masła zawiera 5 g tłuszczu,

1 łyżeczka margaryny roślinnej o zawartości 50% tł. zawiera 2,5 g tłuszczu.

### **Techniki sporządzania potraw:**

Potrawy należy przyrządzać metodą gotowania w wodzie lub w parze, duszenia bez uprzedniego obsmażania na tłuszczu, pieczenia w folii, pergaminie lub rękawie foliowym.

**Przeciwwskazane** jest duszenie, smażenie i pieczenie w tradycyjny sposób. Nie stosować zasmażek.

**Zupy i sosy** należy sporządzać na wywarach warzywnych lub w ograniczonej ilości na odtłuszczonych rosółach z drobiu lub cielęciny.

**Przeciwwskazane** jest stosowanie wywarów mięsnych, kostnych i grzybowych.

### **Produkty i potrawy wskazane:**

Pieczywo pszenne, jasne, czerstwe, drobne kasze, ryż, drobne makarony z niską zawartością jaj, chude mleko (1,5 % i poniżej), chudy twaróg, chudy twarożek homogenizowany, białko jaja, chude ryby, wędliny z mięs gotowanych lub pieczonych, drób bez skóry, cielęcina, młoda wołowina, masło, śmietanka, olej sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, ziemniaki gotowane puree, warzywa i owoce bogate w wit. C i karoten: marchew, pietruszka, seler, szparagi, dynia, kabaczki, szpinak, buraki, pomidory bez skórki, jabłka, brzoskwinie, morele, winogrona, truskawki, maliny, dżemy bez pestek. Warzywa należy stosować gotowane i rozdrobnione, owoce gotowane, pieczone lub na surowo w postaci soków lub przecierów **bez skórki i pestek**, przyprawy wyłącznie łagodne jak: sok z cytryny, sól, cukier, wanilia, cynamon, koperek zielony, natka pietruszki, majeranek.

### **Produkty i potrawy przeciwwskazane**

Pieczywo razowe, żytnie, świeże, grube kasze, ciemny ryż, grube makarony, przekwaszone przetwory mleczne, jaja w całości, tłuste mięsa (baranina, wieprzowina, gęś, kaczka), tłuste ryby (węgorz, halibut, łosoś), tłuste wędliny, produkty mięsne i ryby wędzone, mięsa peklowane, podroby, śmietana, smalec, margaryny twarde, cebula, pory, kapusta, papryka, szczypior, rzodkiewka, orzechy, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, strączkowe, chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao, torty, ciasta z kremem, tłuste ciasta, alkohol.

**Etap 2 – ok. 30 dni.**

Nadal **dieta łatwo strawna, niskotłuszczowa, z ograniczeniem błonnika w postaci surowej.**

Stopniowo zwiększa się ilość białka i tłuszczu w posiłkach.

Dieta dostarcza ok. 2000 kcal - Białko 70 g, tłuszcz 50 g, węglowodany ok. 370 g.

**Produkty i potrawy wskazane i przeciwwskazane tak jak w etapie 1.**

Korzystne jest spożywanie większej ilości posiłków, mniejszych objętościowo tj. ok 5 dziennie o regularnych porach. Jeżeli dieta daje objawy dyspeptyczne (uczucie pełności po posiłkach, wzdęcia, skurcze lub przelewania w jamie brzusznej), należy powrócić do diety poprzedniego etapu. Jeżeli tolerancja diety jest dobra, przechodzi się na żywienie pełnowartościowe.

**Etap 3**

Jest to żywienie pełnowartościowe z cechami **diety łatwostrawnej.**

Dieta dostarcza 2200 – 2300 kcal - Białko 70 – 90 g, Tłuszcz 60 – 80 g, Węglowodany 350 – 370 g. Ilość **tłuszczu** w diecie należy **zwiększać stopniowo.**

W technikach sporządzania posiłków należy przechodzić stopniowo od gotowania w wodzie i na parze, poprzez duszenie bez obsmażania do duszenia tradycyjnego oraz produktów krótko smażonych. Należy pamiętać, że jeżeli pojawiają się objawy dyspeptyczne po wprowadzeniu nowych pokarmów lub po zmianie technik sporządzania posiłków należy wrócić do wcześniejszego etapu żywienia.

**Przykładowy jadłospis****I śniadanie**

- Zupa mleczna (0,5% tł) 250g z lanym ciastem na białkach 30g
- Pieczywo pszenne 100g z pastą z gotowanego kurczaka (30g ) i gotowanej marchewki (30g)
- Zielona pietruszka (3g)
- Herbata owocowa bez cukru

**II śniadanie**

- Kasza manna na mleku (gęsta) 200g
- Owoce przetarte (maliny, truskawki, morele) 50g
- miód 10g (wg tolerancji)
- herbata ziołowa 250g

**Obiad**

- Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300g
- Królik gotowany w sosie koperkowym (130g)
- Puree z ziemniaków z masłem 150g
- Sałatka z gotowanych buraków 80g z tartym jabłkiem 50g z oliwą 5g
- Kompot z jabłek 200g

**Podwieczorek**

- Twarożek z cynamonem 100g
- Chałka drożdżowa 50g
- Herbata owocowa 200g

**Kolacja**

- Dorsz gotowany 100g w jarzynach 50g
- Pieczywo pszenne 100g z masłem 5g
- Jogurt naturalny 100g z miodem 10g (wg tolerancji)
- Przetarte owoce lub sok 150g
- Herbata 200g