

# DIETA PO OSTRYM ZAPALENIU TRZUSTKI

*Dr n. med. Dorota Waśko-Czopnik*

*specjalista chorób wewnętrznych, dietetyk*

Dieta u chorych po przebytych ostrym zapaleniu trzustki, w okresie zdrowienia, powinna być rozszerzana stopniowo, a poszczególne potrawy oraz techniki sporządzania potraw należy wprowadzać etapami, dochodząc do diety, która w pełni zaspokaja zapotrzebowanie chorego na energię i składniki odżywcze.

## I etap / ok. 1 miesiąc /

W okresie tym należy stosować dietę łatwo strawną, niskotłuszczową, z ograniczeniem błonnika surowego (nierozpuszczalnego).

Zapotrzebowanie energetyczne w tym okresie powinno być pokrywane głównie węglowodanami.

Znacznemu ograniczeniu podlegają tłuszcze, w niewielkim stopniu ogranicza się również białko.

Dieta w tym okresie powinna dostarczać ok. 2000 kcal, białka ogółem 65 g (w tym białko zwier. 35 g), tłuszczu 40 g, węglowodanów ogółem 345 g.

Połowę podanej wyżej ilości tłuszczu stanowi tłuszcz tzw. niewidoczny, zawarty w produktach pochodzenia białkowego. Oznacza to, że tłuszczu zawartego w produktach tłuszczowych stosowanych do smarowania pieczywa lub dodawanych na surowo do gotowych potraw można spożyć ok. 20g na dzień.

**Z tłuszczu** (w ramach dozwolonej ilości) można stosować jedynie tłuszcze łatwo strawne tj. masło, słodką śmietankę, oleje roślinne, niewielką ilość żółtka jako dodatek do potraw.

(Zawartość tłuszczu w produktach tłuszczowych:)

1 łyżka oleju roślinnego zawiera 10g tłuszczu, 1 łyżka śmietanki 30% zawiera 3g tłuszczu, 1 łyżeczka masła zawiera 5g tłuszczu, 1 łyżeczka margaryny roślinnej o zawartości 50% tł. zawiera 2,5g tłuszczu).

Wszystkie produkty białkowe stosowane w diecie powinny być chude, ze względu na znaczne ograniczenie spożycia tłuszczu.

### **Techniki sporządzania potraw:**

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

Przeciwwskazane jest duszenie, smażenie i pieczenie w sposób tradycyjny

Do zagęszczania zup i sosów należy stosować zawiesiny z mąki i wody lub mleka. Nie wolno stosować zasmażek.

Zupy i sosy należy sporządzać na wywarach warzywnych lub, w ograniczonej ilości, odtłuszczonych rosołach 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, białko jaja, całe jaja w ilości 1 - 2 tygodniowo najlepiej w postaci rozproszonej (w potrawach takich jak: lane ciasto, drobny makaron, pulpety) chude ryby, wędliny, drób bez skóry, cielęcina, wołowina, masło, śmietanka, olej sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, dżemy bez pestek, 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.

Warzywa należy stosować gotowane i rozdrobnione, owoce gotowane, pieczone lub na surowo w postaci soków lub przecierów (bez skórki i pestek).

Przyprawy stosuje się wyłącznie łagodne (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), 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, słodczyce zawierające tłuszcz, kakao, torty, ciasta z kremem, tłuste ciasta, alkohol.

## **II etap (ok. 1 miesiąc)**

Stopniowo zwiększa się ilość białka i tłuszczu w diecie.

Wartość energetyczna diety wynosi 2200 kcal, białko ogółem 70 g, w tym białko zwierzęce 40 g, tłuszcz 50 g, węglowodany 370 g.

**W dalszym ciągu jest to dieta łatwo strawna, niskotłuszczowa, z ograniczeniem błonnika w postaci surowej.**

Produkty i potrawy wskazane i przeciwwskazane są takie same jak w I etapie.

Korzystne jest zjadanie większej ilości posiłków mniejszych objętościowo (5 posiłków dziennie). Jeżeli stosowana dieta daje objawy dyspeptyczne (uczucie pełności poposiłkowej, wzdęcia, kurczenia i przelewania w jamie brzusznej), a szczególnie gdy pojawiają się tłuszczowe stolce, należy chwilowo powrócić do diety z poprzedniego okresu.

Jeżeli natomiast tolerancja diety jest dobra, przechodzi się na dietę pełnowartościową.

## **Etap III**

**Jest to dieta pełnowartościowa.**

Wartość energetyczna diety powinna wynosić 2300 – 2500 kcal, białko ogółem 70 – 90 g, tłuszcz 60 – 80 g, węglowodany 350 – 370 g.

**Ilość tłuszczu w diecie należy zwiększać sukcesywnie.**

W technologii sporządzania posiłków należy również przechodzić stopniowo od gotowania w wodzie i na parze, poprzez duszenie bez obsmażania, duszenie tradycyjne dochodząc do produktów smażonych.

Należy jednak pamiętać, że jeżeli pojawiają się objawy dyspeptyczne po wprowadzeniu jakichś pokarmów lub po zmianie technik przyrządzania posiłków należy wrócić do poprzedniego etapu odżywiania.

