

DIETA W PRZEWLEKŁYM ZAPALENIU TRZUSTKI

Opracowała: Dr n. med. Dorota Waśko-Czopnik

specjalista chorób wewnętrznych, dietetyk

W przewlekłym zapaleniu trzustki stosuje się dietę niskotłuszczową, bogatą w węglowodany i białko.

TLUSZCZ

Ograniczenie tłuszczu jest jedną z podstawowych cech diety w przewlekłym zapaleniu trzustki.

Jego zawartość w diecie należy ograniczyć do ok. 40 - 50 g na dobę.

Jest to tłuszcz znajdujący się zarówno w produktach spożywczych takich jak: mięso, nabiał, mleko, jaja, jak i tłuszcz używany do smarowania pieczywa. Należy pamiętać, że tłuszcz zawarty w wyżej wymienionych produktach białkowych stanowi ponad połowę tłuszczu dozwolonego do spożycia w ciągu dnia. Zatem tłuszczu zawartego w produktach takich jak margaryny roślinne, masło czy olej powinno się spożyć w ciągu dnia ok. 20 - 25g.

(Pżybliżona zawartość tłuszczu w produktach tłuszczowych wskazanych w diecie:

1 łyżka oleju zawiera 10g tłuszczu, 1 łyżka śmietanki 30% zawiera 3g tłuszczu, 1 łyżeczka masła zawiera 5g tłuszczu, 1 łyżeczka margaryny roślinnej niskotłuszczowej zawiera 2,5g tłuszczu).

Ograniczenie tłuszczu w diecie uzyskuje się przede wszystkim przez:

- stosowanie chudych gatunków mięs, wędlin, ryb, odtłuszczonego mleka, chudych twarogów
- usuwanie widocznego tłuszczu ze spożywanych pokarmów (np. warstwa tłuszczu otaczająca szynkę, tłuszcz na mięsie, skóra z mięsa kurczaka, warstwa tłuszczu na zupie)
- stosowanie jogurtu naturalnego lub kefiru zamiast śmietany
- stosowanie do smarowania pieczywa niskotłuszczowych margaryn roślinnych

Większe ograniczenie tłuszczu nie jest wskazane ze względu na upośledzenie wchłaniania witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A,D,E,K). W przypadku występowania biegunk tłuszczowych, poprawę tolerancji tłuszczów uzyskuje się poprzez podawanie preparatów trzustkowych.

WĘGLOWODANY

Węglowodany powinny być głównym źródłem energii w diecie. Powinny one pochodzić z produktów o niskiej zawartości błonnika pokarmowego (czerstwe pszenne pieczywo, drobne kasze, makarony z niską zawartością jaj, ziemniaki puree, lane kluski na białkach, cukier, miód, dżemy bez pestek, przeciery owocowe).

W przypadku współistniejącej cukrzycy, produkty takie jak cukier, miód, wysokosłodzone dżemy, syropy owocowe, bardzo słodkie owoce i soki, należy z diety wykluczyć.

BIAŁKO

Białko podaje się w normie fizjologicznej (1 – 1,5g / kg masy ciała). Ze względu na ograniczenie tłuszczu w diecie, produkty będące źródłem białka zwierzęcego powinny być niskotłuszczowe.

Wskazane są chude gatunki mięs ryb i wędlin, chudy twaróg, mleko z zawartością tłuszczu do 1,5%.

W przypadku istniejącej cukrzycy lub biegunki, mleko słodkie należy ograniczyć lub całkowicie wykluczyć, ze względu na obecność w nim **cukru mlecznego - laktozy**, który u pacjentów z niedoborem enzymu trawiennego-laktazy, może wywoływać wzdęcia i biegunki. Mleko słodkie można częściowo zastąpić jogurtem lub kefirem, które zawierają znacznie mniej laktozy. Osoby nie mające takich objawów mogą stosować mleko z niską zawartością tłuszczu- do 1,5 %.

W diecie nie podaje się całych jaj, ze względu na dużą zawartość tłuszczu w żółtku. Dopuszcza się 1-2 żółtko na tydzień w postaci rozproszonej. Do potraw, których podstawą są jaja dodaje się tylko białko, najlepiej w postaci ubitej piany.

WARZYWA I OWOCE

Tolerancja surowych warzyw i owoców jest bardzo indywidualna. Jeżeli w czasie ich spożywania pojawiają się objawy dyspeptyczne (wzdęcia, bóle brzucha, biegunka) należy stosować warzywa i owoce gotowane pieczone (jabłka) lub w postaci przecierów lub soków. Z diety wyklucza się warzywa i owoce wzdymające (kapusta, cebula, pory, czosnek, suche strączkowe, gruszki, śliwki, czereśnie).

ALKOHOL

Konieczna jest całkowita rezygnacja z alkoholu, który jest jedną z głównych przyczyn przewlekłego zapalenia trzustki.

Nawet jego niewielkie spożycie może powodować zaostrzenie choroby.

WSKAZÓWKI TECHNOLOGICZNE:

1. Potrawy sporządza się techniką:
 - gotowania w wodzie lub na parze
 - pieczenia w folii aluminiowej, pergaminie lub rękawie foliowym
 - duszenia bez obsmażania na tłuszczu.
2. Z uwagi na ograniczenie tłuszczu w diecie, do potraw, których podstawą są jaja, dodaje się same białka.
3. Warzywa i owoce podaje się gotowane i rozdrobnione, oraz w postaci soków i przecierów. Na surowo można je stosować tylko w przypadku, gdy nie dają objawów dyspeptycznych.
4. Zupy i sosy sporządza się na wywarach warzywnych. Podprawia się je zawiesiną z mąki i wody lub mleka.
5. Dozwolony tłuszcz dodaje się w postaci surowej do gotowych potraw.
6. Temperatura posiłków powinna być umiarkowana.
7. Posiłki należy spożywać częściej – 5 razy dziennie, w małych objętościach.