

DIETA PO RESEKCJI TRZUSTKI

Opracowała: Dr n. med. Dorota Waśko-Czopnik

specjalista chorób wewnętrznych, dietetyk

Leczenie operacyjne polegające na całkowitym usunięciu trzustki, niekiedy wraz z sąsiadującymi narządami (np. dwunastnica, pęcherzyk żółciowy, częściowo żołądek) w konsekwencji prowadzi do zaburzeń trawienia i wchłaniania spowodowanych brakiem enzymów trawiennych wydzielanych przez trzustkę, zaburzeń motoryki spowodowanych częściową resekcją żołądka, dwunastnicy oraz do braku odpowiedniej ilości żółci w okresie trawienia w wyniku usunięcia pęcherzyka żółciowego.

Najczęstsze zaburzenia to cukrzyca i przewlekła biegunka, które wymagają odpowiedniego leczenia farmakologicznego oraz właściwego postępowania dietetycznego.

Ponieważ u chorych obserwuje się znaczne wahania glikemii (w okresach poposiłkowych znaczna hiperglikemia, następnie, szczególnie w godzinach nocnych duża skłonność do obniżenia poziomu cukru we krwi) należy spożywać posiłki częściej (5 – 6 razy dziennie) w małych objętościach,. Wskazane jest także spożywanie posiłku przed snem, w celu uniknięcia niedocukrzeń nocnych.

Dieta powinna być bogata w węglowodany złożone pochodzące z produktów takich jak: mąka pszenna, mąka ziemniaczana, drobne kasze, ryż, makarony z niską zawartością jaj, ziemniaki.

Należy unikać produktów zawierających: węglowodany rafinowane (cukier, wysokosłodzone dżemy, syropy owocowe), laktozę (słodkie mleko, mleko skondensowane, zabieliacze do kawy, mleko w proszku), fruktozę (bardzo słodkie owoce: winogrona, czarna porzeczka, gruszki, słodkie jabłka oraz soki z tych owoców, miód).

W diecie ogranicza się produkty będące źródłem błonnika nierozpuszczalnego (ciemne pieczywo, grube kasze, otręby, surowe warzywa i owoce ze skórką i pestkami).

Większe zastosowanie mają produkty zawierające błonnik rozpuszczalny w postaci pektyn (marchew, dynia, jabłka, banany, owoce cytrusowe, płatki owsiane).

Błonnik rozpuszczalny spowalnia wchłanianie cukrów, dzięki czemu zapobiega dużym wahaniom poziomu glukozy we krwi.

Zasady związane z podażą tłuszczu w diecie są takie same jak w przypadku przewlekłego zapalenia trzustki.

W pierwszym okresie przejścia na całkowite żywienie doustne (ok. 4 tygodnie) tłuszcz należy ograniczyć do ok. 40 g na dobę.

Na tę ilość składa się zarówno tłuszcz stosowany do smarowania pieczywa i do potraw, jak i tłuszcz zawarty w produktach białkowych (który stanowi ok. połowę całkowitej ilości tłuszczu dozwolonego w diecie).

Z tłuszczów zwierzęcych zalecanych w diecie stosuje się wyłącznie masło i śmietankę.

Tłuszcz zawarty w tych produktach występuje w postaci zemulgowanej, dzięki czemu udział żółci w jego trawieniu nie jest konieczny.

Tłuszcze roślinne wskazane w diecie to: oliwa z oliwek, olej sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, margaryny miękkie do smarowania pieczywa.

(Przybliżona zawartość tłuszczu w produktach tłuszczowych wskazanych w diecie: 1 łyżka oleju roślinnego zawiera 10g tłuszczu, 1 łyżka śmietanki 30% zawiera 3g tłuszczu, 1 łyżeczka masła zawiera 5g tłuszczu, 1 łyżeczka margaryny niskotłuszczowej zawiera 2,5g tłuszczu).

Z chwilą nasilenia się biegunek zachodzi konieczność całkowitego wyłączenia z diety tłuszczu do smarowania pieczywa oraz dodawanego do potraw.

W przypadku dobrej tolerancji diety, po ok. 4 tygodniach można stopniowo zwiększać ilość spożywanego tłuszczu do ok. 50 g.

Jeżeli w tym czasie pojawiają się biegunki tłuszczowe, należy ponownie wrócić do diety niskotłuszczowej.

Jeżeli chodzi o zawartość tłuszczu w diecie, to uważa się, że korzystny wpływ zwiększenia podaży tłuszczów ze względu na ich wysoką wartość energetyczną oraz poprawę przyswajalności witamin rozpuszczalnych w tłuszczach przeważa nad ewentualnymi negatywnymi skutkami związanymi z nasileniem biegunki tłuszczowej.

Jest to podyktowane tym, iż u chorych po całkowitej resekcji trzustki występuje duże zapotrzebowanie energetyczne (ok. 3000 kcal) ze względu na postępujące zmniejszenie masy ciała.

Podczas występowania biegunek wskazane jest stosowanie produktów i potraw o działaniu zapierającym takich jak:

ryż, mąka ziemniaczana, żelatyna (risotta z warzywami, mięsem, ryż z jabłkami, kisiele, galaretki mięsne, owocowe, z fermentowanych przetworów z mleka), owoce i warzywa zawierające pektyny (marchew, dynia, jabłka, banany, owoce cytrusowe) w postaci gotowanej, rozdrobnionej lub w postaci przecierów i soków.

Technologia sporządzania potraw:

Zalecane:

1. Potrawy sporządza się techniką gotowania w wodzie lub na parze, pieczenia w folii aluminiowej, pergaminie lub rękawie foliowym oraz 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 oraz chudych rosółach (z drobiu lub cielęciny). Podprawia się je zawiesiną z mąki i wody lub mleka. Jeżeli nie występują biegunki, można dodać niewielką ilość słodkiej śmietanki niskoprocentowej.
5. Dozwolony tłuszcz dodaje się w postaci surowej do gotowych potraw.
6. Temperatura posiłków powinna być umiarkowana.

Przeciwwskazane:

Smażenie, szczególnie w panierkach, odsmażanie, duszenie w ciężkich sosach, zupy i wywary na tłustym mięsie, pieczenie z dodatkiem tłuszczu, okrasa do ziemniaków i potraw mącznych, potrawy z dodatkiem dużej ilości masła, śmietany czy jaj, duże jednorazowe porcje mięsa

Zalecenia dietetyczne

- Jadać 5 - 7 małych objętościowo posiłków w ciągu dnia;
- Posiłki spożywać o regularnych porach z 2 - 3 godzinnymi przerwami;
- Pierwszy posiłek należy spożywać w ciągu pierwszej godziny po przebudzeniu;
- Ostatni posiłek należy spożywać około 2 - 3 godziny przed snem;
- Jadane potrawy powinny być lekkie i o wysokiej wartości odżywczej;
- Należy spożywać posiłki świeżo przygotowane (przyrządzone tego samego dnia);
- Spożywane posiłki powinny mieć temperaturę umiarkowaną (zbyt gorące i zbyt zimne mogą wywołać dolegliwości bólowe);
- Potrawy należy bardzo dokładnie żuć;

- Nie należy pić w trakcie posiłku;
- Należy wypijać co najmniej 1,5 litra płynów dziennie;
- Produkty zbożowe powinny być spożywane w małych jednorazowych porcjach dodawanych prawie do każdego posiłku;
- Dozwolone warzywa i owoce należy spożywać w kilku posiłkach w ciągu dnia;
- Powinno się spożywać 3 porcje chudego niesłodzonego nabiału dziennie;
- Należy spożywać co najmniej 3 porcje chudych ryb tygodniowo;
- Należy całkowicie wyeliminować z diety tłuste mięso i wędliny;
- Tłuszcze dobrej jakości (olej, oliwa z oliwek) należy spożywać w bardzo ograniczonych ilościach;
- Należy ograniczyć ostre przyprawy;
- Należy bezwzględnie unikać alkoholu;
- Warto suplementować dietę witaminami rozpuszczalnymi w tłuszczach (A, D, E, K) oraz witaminami z grupy B i kwasem foliowy