

ZALECENIA DIETETYCZNE - DIETA W PRZEWLEKŁYM ZAPALENIU TRZUSTKI

Ogólne zalecenia dietetyczne:

- nie wolno pić alkoholu – nawet jego niewielkie ilości mogą powodować zaostrzenie choroby, konieczna jest całkowita abstynencja, a nie tylko ograniczenie spożycia,
- posiłki nie powinny być zbyt obfite, znacznie korzystniejsze jest częstsze jedzenie mniejszych porcji w regularnych odstępach czasu (5-7 posiłków na dobę),
- wszystkie pokarmy oraz produkty używane do ich przygotowania muszą być świeże, a jadłospis urozmaicony,
- dieta powinna być oparta na zawierających białko produktach spożywczych, które posiadają małą zawartość tłuszczu, lub nie posiadają go wcale np.: chudy twaróg, odtłuszczone mleko, piana z białka jaj, niskotłuszczowe gatunki mięs i uboga w tłuszcz ryba,
- preferowane techniki kulinarne: gotowanie, gotowanie na parze w folii aluminiowej, pieczenie w folii, duszenie bez uprzedniego obsmażania (patelnia teflonowa),
- posiłki powinny być smaczne, przyprawione łagodnymi przyprawami: wanilia, koper, cynamon, natka pietruszki, sok z cytryny,
- nie wolno używać ostrych przypraw np.: pieprzu, ostrej papryki, chili.

Zapoczątkowanym już w szpitalu, znacznemu ograniczeniu podlega tłuszcz i nieznacznie białko. Dieta w tym okresie musi być łatwostrawna, posiłki nie powinny być zbyt obfite (nawet 5-7 małych posiłków w ciągu dnia).

W diecie zalecamy pieczywo jasne i czerstwe, drobne kasze, ryż, drobne makarony, chude mleko, twaróg, ryby, wędliny, drób, cielęcinę i wołowinę, ziemniaki, masło, olej sojowy, słonecznikowy, oliwę, dżem, ziemniaki gotowane, tłuczone, purée, warzywa i owoce zawierające witaminę C i karoten.

Wskazane są posiłki gotowane, duszone bez uprzedniego przysmażania, pieczone w folii lub w pergaminie, potrawki, pulpety, sosy o łagodnym smaku, zaprawiane słodką śmietanką z mąką, masłem lub żółtkiem.

Nie zaleca się pieczywa razowego, żytniego, grubych kasz, przekwaszonych przetworów mlecznych, jaj, tłustego mięsa (baranina, wieprzowina, gęś, kaczka), tłustych ryb (węgorz, halibut), tłustych wędlin, produktów mięsnych i ryb wędzonych, mięsa peklowanego, śmietany, smalcu, cebuli, kapusty, papryki, szczypioru, rzodkiewki, orzechów, gruszek, śliwek, czereśni, strączkowych, czekolady oraz słodyczy zawierających tłuszcz i kakao.

Przeciwwskazane są potrawy smażone, duszone z przysmażaniem, pieczone w tradycyjny sposób, sosy na zasmażkach, sosy na wywarach mięsnych, torty, ciastka z kremem, tłuste ciasta.

W następnych miesiącach należy stopniowo zwiększać ilość tłuszczu oraz białka w codziennym jadłospisie. W miarę tolerancji ilość posiłków należy zmniejszyć z 7 w ciągu dnia do 5 w ciągu dnia.

Po okresie około 2-3 miesięcy w miarę tolerancji należy stopniowo wprowadzać zalecenia diety podstawowej tj. wprowadzać produkty z pełnego ziarna, surowe warzywa i owoce.

Produkty dozwolone i przeciwwskazane

Grupy produktów	Zalecane	Produkty niezalecane
Produkty mączne i pieczywo	Pieczywo pszenne, czerstwe, bułki, sucharki, grzanki, tosty, herbatniki, kasza manna, krakowska, perłowa, grysik, płatki owsiane, ryż, kasza kukurydziana.	Świeży chleb, chleb razowy, graham, ciastka, pączki, faworki, naleśniki, placki smażone.
Mleko i produkty mleczne	Mleko chude do 2% tłuszczu, świeże i zsiadłe, maślanka, kefir, chude sery twarogowe, jogurty w zależności od tolerancji pacjenta.	Mleko tłuste, sery żółte i topione, śmietana, mleko skondensowane.
Jaja	Białka jaja, omlet z piany, jaja do zagęszczania sosów, żółtko w ograniczonych ilościach.	Jajka na twardo, jaja sadzone, jajecznica na słoninie, jaja w majonezie, kotlety z jajem.
Mięso, drób	Chude gatunki - cielęcina, wołowina, (udziec, polędwica), schab, polędwiczka wieprzowa, kurczak, kura, indyk, gołąb, królik, zając, sarna.	Tłuste gatunki wołowiny, wieprzowiny, kaczka, gęś, tatar, podroby
Tłuszcze	Masło, oleje roślinne - rzepakowy słonecznikowy, oliwa.	Zwierzęce - słonina, smalec, boczek, łój, skwarki, margaryny twarde.
Wędliny	Chude gatunki - szynka, polędwica, wędliny drobiowe, kielbasa szynkowa.	Tłuste gatunki wędlin, mocno wędzone - mielonki, konserwy, baleron tłusty, salceson, kaszanka, pasztety, suszone wędliny, metka, podroby.
Ryby	Chude, gotowane - dorsz, szczupak, sandacz, lin, leszcz, karaś, okoń, pstrąg, ryby w galarecie.	Tłuste gatunki - karp, śledź, węgorz, makrela, łosoś, halibut, tuńczyk, sardynki, konserwy rybne, ryby wędzone.
Desery	Kisiele, kompoty, biszkopty, drożdżówka, galaretki, miód, dżemy bez pestek.	Torty, pączki, faworki, czekolada, chałwa, lody, bita śmietana, makowce, piernik, karpátka, ciasta z kremem, ciasta z alkoholem.
Warzywa	Ziemniaki, marchew, buraczki bez octu, liście sałaty, seler, pomidor bez skórki, koper, pietruszka.	Ogórki, rzodkiewka, grzyby, kapusta, cebula, brukselka, groch, bób, fasola, kukurydza, por, papryka, szczaw, czosnek.
Owoce	W postaci musów, kompotów, przecierów, banany, brzoskwinie, pieczone jabłka, morele.	Wszystkie owoce niedojrzałe, suszone, agrest, gruszki, orzechy, migdały, figi, maliny, jeżyny, borówki, śliwki, winogrona, truskawki, poziomki.
Napoje	Słaba herbata, bawarka, kawa zbożowa z mlekiem, napary z ziół, wody mineralne niegazowane, słaba kawa.	Alkohol, kakao, czekolada, napoje i wody mineralne gazowane, mocna kawa i herbata.

opracowali: mgr Sylwia Kościelny, mgr Mateusz Trojok, mgr Anna Pawlik

 źródło: Grzymiastawski M.: *Dietetyka Kliniczna PZWL 2019*; Kruss H.: *Fizjologia Żywienia, PZWL 2019*; www.ncez.pl