

DIETA PO OSTRYM ZAPALENIU TRZUSTKI

Po przebytych ostrym zapaleniu trzustki u pacjentów w okresie zdrowienia dieta powinna być rozszerzana stopniowo, a poszczególne potrawy i techniki sporządzania posiłków należy wprowadzać etapami, aby dojść do diety, która pokryje w pełni zapotrzebowanie chorego na energię i składniki odżywcze. Można wyróżnić 3 etapy, w czasie których dieta jest stopniowo rozszerzana.

I etap rekonwalescencji/zaczyna się już w czasie pobytu w szpitalu /ok. 1 miesiąca.

W tym okresie należy zastosować dietę **łatwo strawną, niskotłuszczową z ograniczeniem błonnika surowego**.

Zapotrzebowanie energetyczne w tym okresie pokrywa się głównie węglowodanami, w niewielkim stopniu ogranicza się również białko.

Spożywane produkty powinny być chude, ze względu na ograniczony w diecie tłuszcz.

Ograniczenie tłuszczu w diecie można osiągnąć przez:

- Stosowanie chudych gatunków mięs, wędlin, ryb, odtłuszczonego mleka, chudych twarogów,
- Usuwanie widocznego tłuszczu (skóry z drobiu, warstwy tłuszczu otaczającej szynkę),
- Stosowanie jogurtu naturalnego lub kefiru zamiast śmietany,
- Stosowanie do smarowania pieczywa margaryn niskotłuszczowych.

W ramach dozwolonych ilości można stosować: masło, słodką śmietankę, oleje roślinne, niewielką ilość żółtka jako dodatek do potraw.

Chory w tym czasie może spożyć 20g tłuszczu do smarowania pieczywa lub dodanego na surowo do potraw.

Zawartość tłuszczu w produktach tłuszczowych:

1 łyżka oleju = 10g tłuszczu,

1 łyżka śmietanki = 3g tłuszczu,

1 łyżeczka masła = 5g tłuszczu.

Ważne jest regularne spożywanie 4- 5 niedużych posiłków w ciągu dnia.

Techniki sporządzania potraw

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

Przeciwwskazane jest duszenie, smażenie i pieczenie w sposób tradycyjny.

Do zagęszczenia zup i sosów należy stosować zawiesiny z mąki i wody lub mleka.

Zupy i sosy należy sporządzać na wywarach warzywnych.

Nie wskazane jest stosowanie wywarów mięsnych, kostnych i grzybowych.

Produkty i potrawy zalecane

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 jako dodatek do potraw), chude ryby, wędliny, drób bez skóry, cielęcina, wołowina, masło, śmietanka, olej sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, ziemniaki gotowane puree, warzywa: marchew, pietruszka, seler, szparagi, dynia, kabaczki, szpinak, pomidory bez skórki buraki –wszystkie warzywa gotowane, rozdrobnione lub przetarte, owoce gotowane lub pieczone bez skórki i pestek, w postaci przecierów (jabłka, morele, brzoskwinie, owoce cytrusowe i jagodowe).

Przyprawy: sok z cytryny, sól, wanilia, cynamon, koperek, 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, słodycze, kakao, torty, ciasta z kremem, tłuste ciasta, **alkohol**.

II etap (ok. 1 miesiąca)

Stopniowo zwiększa się ilość białka i tłuszczu w diecie.

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

Produkty zalecane i przeciwwskazane jak w I etapie.

Zaleca się spożywanie 5 posiłków o mniejszej objętości. Jeżeli pojawią się: uczucie pełności, wzdęcia, kruczenia, przelewania w jamie brzusznej, należy powrócić na okres 2 tygodni do diety stosowanej w poprzednim okresie.

Przy dobrej tolerancji przechodzi się na dietę pełnowartościową.

III etap

Ma tu zastosowanie dieta pełnowartościowa.

Zwiększanie ilości podawanego tłuszczu powinno następować stopniowo.

Jeżeli w trakcie wprowadzania nowych pokarmów pojawią się dolegliwości dyspeptyczne, należy wrócić do poprzedniego etapu odżywiania.