

ZALECENIA DIETETYCZNE 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.

ETAP I:

W tym okresie zapoczątkowanym już podczas pobytu w szpitalu i trwającym ok. 1 miesiąca 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.

Ważne jest spożywanie regularnie 4-5 posiłków w ciągu dnia, aby każdy z nich nie był zbyt obfity.

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

Techniki przygotowywania 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.

ETAP II:

Trwa również około 1 miesiąca.

Stopniowo zwiększa się ilość białka i tłuszczu w diecie.

W dalszym ciągu jest to dieta łatwo strawną, niskotłuszczową z ograniczeniem błonnika w postaci surowej. 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.

ETAP III:

W trzecim okresie przy dobrej tolerancji pożywienia przechodzi się na dietę pełnowartościową, normalną. Mimo normalizacji diety wskazane jest, aby przechodzić od produktów gotowanych do smażonych i duszonych stopniowo, a zawartość tłuszczu w dziennej racji pokarmowej zwiększać sukcesywnie. Jeżeli w trakcie wprowadzania nowych pokarmów pojawiają się dolegliwości dyspeptyczne, należy wrócić do poprzedniego etapu odżywiania.