

## Dieta w chorobach trzustki

### 1. Cel diety:

- odciążenie trzustki i uspokojenie jej funkcji czynnościowych
- dostarczenie niezbędnych składników odżywczych
- uzupełnienie ew. niedoborów substancji odżywczych
- odżywienie organizmu i przeciwdziałanie spadkowi masy ciała
- zmniejszenie dolegliwości bólowych
- normalizacja wypróżnień (z powodu problemów trawiennych chorzy często miewają biegunki tłuszczowe)

### 2. Zastosowanie:

- przewlekłe zapalenie trzustki
- ostre zapalenie trzustki
- rak trzustki

### 3. Zalecenia:

- dieta trzustkowa to dieta specjalistyczna, często wysokokaloryczna, łatwostrawna z ograniczoną lub optymalną ilością tłuszczów i o odpowiedniej dawce kalorii

- bezwzględna zasadą diety trzustkowej jest niespożywanie alkoholu

- źródłem tłuszczów powinny być płynne oleje roślinne lub masło, dodawane do gotowych potraw. Nie należy stosować ich do obróbki kulinarnej, ani czerpać tego składnika z tłustych mięs lub wysokotłuszczowego nabiału. Na diecie trzustkowej zalecane są również oleje MCT, które nie wymagają trawienia w przewodzie pokarmowym. Nie stanowią więc obciążenia dla układu trawiennego, a są szybkim źródłem energii (nabiał, olej kokosowy oraz olej palmowy)

- zaleca się spożywanie 5-6 niewielkich objętościowo posiłków w ciągu dnia. Większe mogą powodować dyskomfort trawienny i biegunki. Posiłki powinny zawierać podobną ilość tłuszczów.

- Zalecane formy obróbki kulinarnej to gotowane w wodzie lub na parze, pieczenie w rękawie i duszenie w niskotłuszczowych sosach własnych bez wcześniejszego obsmażania. Smażenie, podobnie jak tradycyjne pieczenie, nie są wskazane.

- dieta trzustkowa jest delikatna. Smak potraw można wzbogacać za pomocą łagodnych ziół i przypraw. Zaleca się m.in. :

- bazylię,
- koperek,
- majeranek,
- oregano,
- natkę pietruszki,
- sok z cytryny,
- cynamon,
- wanilię,
- niewielkie ilości soli.

#### 4. Produkty zalecane:

Dieta trzustkowa powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb chorego. Produkty, które z reguły są dobrze tolerowane to:

- **warzywa** – cukinia, pomidor i papryka bez skórki, sałata, szpinak, marchew, dynia, buraki, pietruszka, cykorja,
- **dojrzałe owoce najlepiej bez skórek i pestek, świeże, pieczone lub w postaci musu** – pomarańcze i grejpfruty bez skórek, winogrona, banany, morele, brzoskwinie, jabłka, melon, nektarynki,
- **ziemniaki** – gotowane w wodzie i podane w całości lub w formie puree,
- **produkty zbożowe, lecz niepełnoziarniste** – jasne pieczywo, kajzerki, bagietka, jasny makaron, makaron nitki, kasza manna, kasza jagłana, biały ryż, płatki ryżowe, mąka pszenna,
- **chude produkty mleczne** – mleko, jogurt, kefir, maślanka, twaróg, serek ziarnisty,
- **chude mięso** drobiowe z kurczaka lub indyka bez skóry i tłuszczu, cielęcina, mięso z królika,
- **chude ryby** – m.in. sandacz, miruna, dorsz, okoń, leszcz,
- **jaja gotowane na miękko lub potrawy z białek jaj,**
- **tłuszcze** – oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany, olej MCT, masło,
- **desery** – budyń na chudym mleku, kisiel, galaretka, dżem bez pestek, biszkopty, sucharki.

#### 5. Produkty niezalecane:

- **warzywa** – rzodkiewka, rzepa, ogórek, kapusta, brukselka, cebula, grzyby, warzywa kiszone lub konserwowe,
- **owoce** – wszystkie twarde i niedojrzałe, owoce suszone,
- **nasiona roślin strączkowych** – soczewica, ciecierzycyca, groch, fasola, bób,
- **orzechy, nasiona i pestki,**
- **niektóre produkty mleczne** – np. mleko pełne, kwaśna śmietana, sery topione,
- **tłuste mięso** wołowe, wieprzowe,
- **tłuste ryby** świeże, konserwowe i wędzone – np. makrela, szprotki, łosoś, węgorz, śledź,
- **konserwy mięsne, pasztety, kielbasy, tłuste wędliny, parówki,**
- **pełnoziarniste produkty zbożowe** – chleb razowy i graham, grube kasze, brązowy ryż, ciemny makaron,
- **tłuszcze** – smalec, skwarki, boczek, słonina,
- **desery** – pączki, faworki, tort, ciastka, ciasteczka, czekolada, batoniki,
- **napoje** – mocna kawa i herbata, kakao, słodkie napoje gazowane i niegazowane,
- **każdy rodzaj alkoholu,**
- **ostre przyprawy** np. pieprz, musztarda, keczup, ocet.

Źródła:

Gawęcki J. „Żywnienie człowieka zdrowego i chorego”, t.2 , wyd.3, Wydawnictwo Naukowe PWN 2022.

Grzymisławski M. „Dietetyka kliniczna”, wyd.1, Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2019.

