

## ŻYWIENIE W PRZEWLEKŁYM ZAPALENIU TRZUSTKI

Dieta powinna być lekkostrawna, ze zwiększoną ilością białka, niskotłuszczowa oraz niskoresztkowa o całkowitej kaloryczności ok. 2000 kcal na dobę. Celem diety jest oszczędzanie chorego narządu poprzez ograniczenie lub usunięcie z diety tych składników odżywczych, których organizm nie jest w stanie zmetabolizować, a tym samym wykorzystać. Głównym źródłem energii powinny być węglowodany oraz białka. Ograniczenie tłuszczu jest jedną z podstawowych cech diety.

### ZALECENIA I UWAGI

**Jedz regularnie.** Posiłki spożywaj 5 razy dziennie, małe objętościowo o stałych porach. Potrawy nie powinny być zbyt gorące ani zbyt zimne.

**Potrawy należy przyrządzać przez :** gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania na tłuszczu, pieczenie w folii aluminiowej, pergaminie lub rękawie foliowym. Smażenie i pieczenie potraw z dodatkiem tłuszczu jest zabronione. Powinno się go dodawać po ugotowaniu lub duszeniu. Dozwolony tłuszcz należy spożywać wyłącznie na surowo. Tłuszcz ogranicz przez stosowanie chudych gatunków mięs, wędlin, ryb, odtłuszczonego mleka, chudych twarogów. Zamiast śmietany należy stosować jogurty naturalne. Do smarowania pieczywa używać niskotłuszczowych margaryn roślinnych.

**Węglowodany** powinny być ubogie w błonnik (czerstwe jasne pieczywo, suchary, drobne kasze, lane kluski, ziemniaki puree, cukier, miód, dżemy, marmolady).

**Mleko słodkie** należy ograniczyć, ze wzgl. na obecność w nim cukru mlekowego - laktozy. Może on wywoływać wzdęcia i biegunki. Można go częściowo zastąpić jogurtem lub kefirem, które zawierają znacznie mniej laktozy. Osoby, które nie mają takich objawów mogą stosować mleko z niską zawartością tłuszczu - do 1,5 %.

**Należy ograniczyć spożywanie jaj.** W diecie tej nie podaje się całych jaj. W żółtku znajduje się duża zawartość tłuszczu. Dopuszcza się 1-2 żółtko na tydzień w postaci rozproszonej. Do potraw, których podstawą są jajka dodaje się tylko białko, najlepiej w postaci ubitej piany.

**Z diety wyklucza się owoce i warzywa wzdymające.** Należą do nich gruszki, czereśnie, śliwki, kapusta, cebula, pory, czosnek, suche strączkowe. Owoce należy spożywać w postaci soków, kompotów, musów, przetarte, warzywa gotowane i / lub przecierane.

**Potrawy przyprawiać należy** kwaskiem cytrynowym, sokiem z cytryny, zieloną pietruszką, zielonym koperkiem, melisą, majerankiem, cynamonem, wanilią. Należy ograniczyć sól, vegetę a całkowicie wykluczyć pieprz, ocet, musztardę.

**Całkowicie zrezygnuj z alkoholu.** Jest on jedną z głównych przyczyn przewlekłego zapalenia trzustki. Nawet jego niewielkie spożycie może powodować zaostrzenie choroby.

### Przykładowy jadłospis

ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
kawa zbożowa z ml., rogal, dżem	koperkowa z ziemn., zrazy dusz. bez tłuszczu, ćwikła, ryż /sypko	budyń śmietank. na mleku 0 % tł.	herbata, bułka, polędwica drobiowa
mleko chude, bułka, ser biały - plaster	ryżowa, pierś z kurcz. gotowana, marchew z wody, ziemniaki	jogurt owocowy 0 % tłuszczu	herbata zielona, ryż z jabłkami i cukrem
kawa zbożowa z ml., bułka, miód nat.	barszcz z ziemn., bitki wieprz. w jarzynach, makaron gotow.	mus z jabłek	herbata z cytr., bułka, polędwica drobiowa
kawa zbożowa z ml., bułka, pasta z twarogu i tuńczyka ( w sosie własnym)	grysikowa, schab dusz. bez tł., szpinak oprószony mąką, ziemniaki	banan	herbata owocowa, bułka, szynka konserwowa
bawarka, bułka, kielbasa drobiowa	chudy rosół z makar., wołowina got., kalarepka dusz., ziemniaki	grysik / gęsto z dżemem brzoskw.	herbata, bułka, pasta mięsna z jarzynami
mleko chude, bułka, pasta z szynki i białka z jaj	szpinakowa z ziemniakami, leniwe pierogi z cukrem	galaretka owocowa	herbata zielona, bułka, klops
kawa zbożowa z mlekiem, chałka, mus jabłkowy	krem z dyni z grzankami, pulpety z ryb, sos pomidorowy, ziemn.	kefir 0 % tłuszczu	herbata z cytr., makaron z serem i cukrem