



## Zalecenia dietetyczne

### DIETA PO PRZEBYCIU OSTREGO ZAPALENIA TRZUSTKI

Po przebyciu ostrego zapalenia trzustki konieczne jest stosowanie odpowiedniej diety. Proces rekonwalescencji zakłada 3 etapy diety, omówione poniżej.

Podstawowe zasady diety:

- 1) **bezwzględny zakaz picia napojów alkoholowych,**
- 2) ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających,
- 3) podawanie warzyw i owoców jedynie w postaci gotowanej lub soków,
- 4) ograniczenie tłuszczu pochodzącego z produktów tj. mleko, mięso, wędliny oraz tłuszcz dodany do pieczywa i potraw,
- 5) ograniczenie technik przygotowania potraw do gotowania w wodzie i na parze, duszenia bez tłuszczu, pieczenia w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym.

#### Produkty zalecane i przeciwwskazane w pierwszym etapie diety

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Warzywa	marchew, pietruszka, seler, cukinia, dynia, pomidory bez skórki i pestek, sałata zielona, ziemniaki, buraki, zielona pietruszka, koperek	młoda fasolka, groszek, kapusty, papryka, szczypior, cebula, ogórki, brukselka, rzodkiew, chrzan, warzywa z zasmażkami, warzywa konserwowane octem, nasiona strączkowe: soja, bób
Owoce	dobrze dojrzałe, owoce jagodowe: maliny, porzeczki w formie przecierów, soków, pomarańcze, winogrona (bez skórki i pestek), jabłko gotowane lub pieczone, brzoskwinie i morele – gotowane, mus z banana	owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest
Pieczywo	pszenne, jasne, czerstwe, sucharki	pieczywo świeże, żytnie, razowe, pieczywo chrupkie, pszenne razowe
Nabiał	twarożek chudy, serek homogenizowany, mleko 2%, jogurt, kefir, ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu	mleko 3,2%, śmietana, pikantne sery dojrzewające żółte i topione, sery „Feta”, „Fromage”
Jajka	białko jaja	żółtko jaja
Mięso i produkty mięsne	chude gatunki mięs: cielęcina, królik, indyk, kurczak, chude, potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki, pasta z cielęciny, drobiu, chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, parówki cielęce	Wołowina, chudy schab, tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, mięsa marynowane, wędzone, smażone, pieczone, tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, surowe mięso – tatar
Ryby	dorsz, sola, płastuga, sandacz, szczupak, morszczuk, mintaj, pstrąg, lin, okoń, flądra	łosoś, makreła, węgorz, halibut, śledź, surowe ryby – sushi
Tłuszcze	oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany, świeże masło, margaryny miękkiej dobrej jakości do smarowania pieczywa	smalec, utwardzany olej palmowy, olej kokosowy, twarde margaryny do pieczenia, orzechy, masło orzechowe

Dodatki do dań	kasza jęczmienna, manna, jaglana, drobne makarony jasne, ryż biały, naturalne płatki błyskawiczne: owsiane, jaglane, ryżowe	ryż brązowy, ciemny makaron, kasza gryczana, kasza pęczak, mąka pełnoziarnista, płatki owsiane górskie, płatki zbożowe słodzone
Słodycze	kompoty z dozwolonych owoców – przetarte, galaretki, kisiele, mus z pieczonego jabłka, budynie i kisiele mleczne, desery mało słodzone, cukier, miód, dżem bez pestek, przetwory owocowe	dżem, torty, ciasta z masami, z dużą ilością cukru, desery z orzechami, kakao, czekolada, batony, chałwa, ciasta
Napoje	naturalna woda niegazowana, lekki napar z herbaty oraz kawy, kawa zbożowa	płynna czekolada, kakao, mocna herbata, kawa naturalna, wszystkie napoje alkoholowe, napoje gazowane
Przyprawy	aromatyczne, łagodne przyprawy ziołowe takie jak tymianek, bazylia, rozmaryn, cynamon, lubczyk, wanilia, majeranek, koperek, pietruszka	maggi, kostki bulionowe, ostra papryka chili, musztarda, majonez, wszelkiego rodzaju pikle, ocet winny, vegeta, gorczyca
Inne	-	chipsy, paluszki, krakersy

W przypadku osób z niepowikłanym zapaleniem trzustki po okresie 1 miesiąca należy przejść do drugiego etapu diety. Zakłada on zwiększenie ilości tłuszczu roślinnego i trwa 1 miesiąc. W tym okresie można również zwiększyć spożycie produktów mlecznych o zmniejszonej zawartości tłuszczu. W dalszym ciągu należy stosować metody kulinarne diety lekkostrawnej. W przypadku wystąpienia objawów typu uczucia pełności, wzdęć, przelewania w brzuchu, papkowatych stolców z domieszką tłuszczu, należy powrócić na okres 2 tygodni do diety stosowanej w poprzednim okresie.

Z kolei trzeci etap zakłada powrót do diety pełnowartościowej, o odpowiednim spożyciu tłuszczu. Należy nadal ograniczać potrawy z dużą ilością tłuszczu i smażone. Zawartość tłuszczu należy zwiększać sukcesywnie. Zamiast tłuszczów pochodzenia zwierzęcego należy spożywać większe ilości oliwy z oliwek czy ryb morskich. W przypadku wystąpienia objawów należy powrócić do poprzedniego etapu diety. Przez cały czas obowiązują **bezwzględny zakaz spożywania alkoholu**.