

PRZEWLEKŁE ZAPALENIE TRZUSTKI

Przewlekłe zapalenie trzustki (PZT) jest długotrwałym procesem zapalnym prowadzącym do postępującego, nieodwracalnego uszkodzenia trzustki, z postępującym włóknieniem i zanikiem tkanki gruczołowej, w konsekwencji którego następuje stopniowy rozwój zewnątrz- i wewnątrzwydzielniczej niewydolności tego narządu. Proces ten prowadzi do zaburzeń trawienia i wchłania oraz stanów niedoborowych.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Ze względu na duże zróżnicowanie przebiegu choroby w zależności od okresu i występujących zaburzeń metabolicznych postępowanie dietetyczne powinno być indywidualnie dostosowane do każdego pacjenta.

1. W leczeniu dietetycznym stosowane są produkty i potrawy dozwolone w diecie łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu.
2. Posiłki powinny być spożywane częściej – 5-6 razy dziennie o stałych porach, co 3 godziny, mniej obfite.
3. Podaż białka w diecie powinna wynosić 1,2-1,5-2 g/kg masy ciała. Podaż białka może zaspokajać nawet 30% całodziennego zapotrzebowania energetycznego. Spośród produktów będących źródłem białka należy wybierać chude gatunki mięs, wędlin i ryb oraz chude przetwory mleczne.
4. Ograniczyć należy spożycie całych jaj ze względu na dużą zawartość tłuszczu w żółtku. Do potraw, których podstawą są jaja, dodaje się tylko białko w postaci ubitej piany.
5. Dzielne spożycie tłuszczu nie powinno przekraczać 60-80 g (20% całodziennego zapotrzebowania energetycznego). Ilość ta obejmuje zarówno tłuszcz występujący w produktach (mleko i jego przetwory, mięso i jego przetwory, ryby), jak i tłuszcz dodany w postaci masła czy oleju.
6. W przypadku utrzymywania się biegunek tłuszczowych przy dozwolonej podaży tłuszczu wskazane jest większe ograniczenie jego ilości w diecie przez całkowite wykluczenie tłuszczu dodawanego do potraw.
7. Węglowodany powinny stanowić uzupełnienie dziennego zapotrzebowania energetycznego, ich ilość w diecie powinna wynosić około 50% całodziennego zapotrzebowania energetycznego (300-400 g/dobę).
8. Podaż błonnika powinna być ograniczona. Dieta z dużą zawartością błonnika wiąże się z mniej efektywnym działaniem doustnej terapii enzymami trzustkowymi. Pacjentom, u których po

PRZEWLEKŁE ZAPALENIE TRZUSTKI – ZALECENIA ŻYWIENIOWE

spożyciu surowych warzyw i owoców występują bóle brzucha, wzdęcia, nudności, biegunka, zaleca się spożywanie warzyw i owoców w postaci gotowanej lub pieczonej.



9. Stosować metody, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany:
 - usuwać skórki i pestki z warzyw i owoców,
 - oddzielać i usuwać twarde i zwłókniałe części roślin (np. z fasolki, szparagów czy kalarepy),
 - wydłużać czas gotowania,
 - rozdrabniać np. przez miksowanie, przecieranie przez sito.
10. Należy ograniczyć spożycie cukru, słodczy, dżemów i miodu. Unikać w diecie produktów, które w swoim składzie zawierają cukier, syrop glukozowy, syrop fruktozowy, syrop glukozowo-fruktozowy, syrop kukurydziany, syrop wysokofruktozowy.
11. Zalecane techniki kulinarne: gotowanie w wodzie lub na parze, pieczenie w folii aluminiowej i pergaminie, duszenie bez wstępnego obsmażania na tłuszczu. Przeciwwskazane jest smażenie potraw.
12. Zupy i sosy należy sporządzać na wywarach warzywnych bez stosowania zasmażek.
13. Należy wyeliminować alkohol.
14. Do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE



GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe makarony drobne ryż biały potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okrasy (w ograniczonych ilościach) suchary 	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie mąki pełnoziarniste pieczywo z dodatkiem cukru, słodcy, syropów, miodu, karmelu pieczywo pełnoziarniste pieczywo cukiernicze i półcukiernicze produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe makarony grube i pełnoziarniste ryż brązowy, ryż czerwony otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe
WARZYWA	<ul style="list-style-type: none"> warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu (z wykluczeniem przeciwwskazanych) gotowany kalafior, brokuł – bez łodygi (w ograniczonych ilościach) szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, sałata pomidor bez skóry 	<ul style="list-style-type: none"> warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone cebula, por, czosnek, szczypior ogórki, papryka, kukurydza grzyby warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu kiszona kapusta i ogórki surówki z dodatkiem śmietany
ZIEMNIAKI	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki, bataty: gotowane 	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki) puree w proszku
OWOCE	<ul style="list-style-type: none"> dojrzałe lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji) 	<ul style="list-style-type: none"> owoce niedojrzałe owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki)

	<ul style="list-style-type: none"> • przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru • dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach) • owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (w przypadku złej tolerancji - pozbawione pestek, przetarte przez sito). 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce w syropach cukrowych • owoce kandyzowane • przetwory owocowe wysokosłodzone • owoce suszone
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude lub odtłuszczone • niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka) 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe tłuste i półtłuste • mleko skondensowane • jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru • wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane • tłuste sery podpuszczkowe • tłuste sery dojrzewające • śmietana
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	<ul style="list-style-type: none"> • z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych 	<ul style="list-style-type: none"> • z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli • mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu • mięsa w panierce • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek • kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele • pasztety • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson) • mięsa surowe np. tatar
RYBY	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne • ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone, konserwy rybne 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie tłuste ryby morskie i słodkowodne • ryby surowe • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, w panierce

	w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).	<ul style="list-style-type: none"> • ryby wędzone • konserwy rybne w oleju
JAJA	<ul style="list-style-type: none"> • białko jaj (bez ograniczeń) • jaja, potrawy z jaj (z ograniczeniem żółtek) 	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na twardo i miękko • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu • jajecznica na tłuszczu, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne z wyjątkiem tych produkowanych na bazie kokosa, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie suche nasiona roślin strączkowych
ORZECHY, PESTKI, NASIONA	<ul style="list-style-type: none"> • mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> • całe nasiona, pestki, orzechy • „masło orzechowe” • wiórki kokosowe
TŁUSZCZE	<ul style="list-style-type: none"> • miękka margaryna (w ograniczonych ilościach) • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach). 	<p>BEZWGLĘDNIIE ZAKAZANE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, tój • masło • twarde margaryny • masło klarowane • majonez • tłuszcz kokosowy i palmowy • „masło kokosowe”
CUKIER, SŁODYCZE, SŁONE PRZEKĄSKI	<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka) na mleku odtłuszczonym • galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody) • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody) • sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru) 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną • ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru • ciasto francuskie • czekolada i wyroby czekoladopodobne
NAPOJE	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana 	<ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana • napoje gazowane • napoje wysokosłodzone

	<ul style="list-style-type: none"> • słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała • napary owocowe • kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach) • kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (bez dodatku cukru, na mleku odtłuszczonym) • soki warzywne 	<ul style="list-style-type: none"> • nektary owocowe • wody smakowe z dodatkiem cukru • mocne napary kawy i herbaty
<p>PRZYPRAWY</p>	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon 	<ul style="list-style-type: none"> • sól • ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili • kostki rosółowe i esencje bulionowe • gotowe bazy do zup i sosów • gotowe sosy sałatkowe i dressingi • musztarda, keczup, ocet • sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej

PRZYKŁADOWY JADŁOSPISŚNIADANIE*Kanapki z szynką z kurczaka i pomidorem i sałatką*

<i>chleb pszenny, 2 kromki, 70 g</i> <i>szynka drobiowa, 2 plastry, 30 g</i> <i>pomidor bez skórki, 3/4 sztuki, 120 g</i> <i>sałata masłowa, 10 g</i> <i>oliwa z oliwek, 1 łyżka, 10 ml</i>	Pieczywo posmaruj oliwą. Na pieczywo nałóż sałatkę, plastry szynki i pokrojonego w plastry pomidora.
---	---

II ŚNIADANIE*Pieczone jabłko z cynamonem*

<i>jabłko, 2/3 sztuki, 100 g</i> <i>ryż biały, suchy 1 ½ łyżki, 22 g</i> <i>cynamon, w proszku do smaku, 1 g</i> <i>jogurt naturalny, 2 łyżki, 40 g</i>	Jabłko upiecz w piekarniku (5-7 minut w 180 stopniach). Następnie pokrój je w drobną kostkę lub zetrzyj na tarce. Ugotuj ryż według przepisu na opakowaniu. Wymieszaj go z jogurtem i cynamonem. Na wierzchu ułóż jabłko.
--	---

OBIAD*Filet z kurczaka na parze ziemniakami i burakiem*

<i>filet z piersi kurczaka, bez skóry 1 duża sztuka, 200 g</i> <i>oliwa z oliwek 2 łyżki, 20 ml</i> <i>burak 1 3/4 sztuki, 220 g</i> <i>ziemniaki 4 sztuki, 380 g</i>	Fileta z kurczaka przypraw według uznania. Buraki obierz i pokrój na części. Ziemniaki obierz. Mięso i warzywa ugotuj na parze. Skrop danie oliwą z oliwek.
--	--

PODWIECZOREK*Twarożek z bananem*

<i>twaróg chudy 1 plaster, 30 g</i> <i>jogurt naturalny 2/3 łyżki, 12 g</i> <i>banan 1 mała sztuka, 90 g</i>	Wymieszaj ser z jogurtem. Na wierzchu serka ułóż pokrojonego w kostkę banana.
--	--

KOLACJA

Kanapki z serkiem wiejskim i pomidorem

<p><i>bułka pszenna 1 sztuka, 50 g</i> <i>pomidor bez skórki 1 sztuka, 170 g</i> <i>rukola 1/2 garści, 10 g</i> <i>serek wiejski light 1 opakowanie duże,</i> <i>200 g</i> <i>oliwa z oliwek 1/2 łyżki, 5 ml</i></p>	<p>Na kanapkach umieść serek wiejski, dodaj plastry pomidora, posyp rukolą i skrop oliwą z oliwek.</p>
---	--

PIŚMIENNICTWO

1. Chevallier L., *51 zaleceń dietetycznych w wybranych stanach chorobowych*, Elsevier Urban&Partner, Wrocław 2010.
2. Jarosz M., *Praktyczny podręcznik dietetyki*, Instytut Żywności i Żywienia 2010.
3. Ostrowska L., Orywał K., Stefańska E., *Diagnostyka laboratoryjna w dietetyce*, PZWL, Warszawa 2018