

## **Żywnienie Przewlekłe Zapalenie Trzustki**

Postępowanie dietetyczne w schorzeniach trzustki powinno zmierzać do oszczędzania narządu poprzez unikanie nadmiernego pobudzenia trzustki do wydzielania enzymów trawiennych.

**Dieta** w schorzeniu trzustki powinna być łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczów. Należy zwiększyć ilość warzyw bogatych w B- karoten. Tłuszcze pokrywają 20 % zapotrzebowania energetycznego. Zawartość tłuszczu pochodzenia roślinnego i zwierzęcego powinno wynosić od 30-50 g/ dobę. Jest to tłuszcz znajdujący się w produktach : mięsie ,wędlinach,mleku,jajkach oraz tłuszcz dodawany do pieczywa i potraw.Z tłuszczów można podawać 10g oleju : słonecznikowego ,kukurydzianego ,oliwę z oliwek oraz w ograniczonej ilości masło( 1,5 g) miękkie margaryny pakowane w kubkach.Całkowicie wyklucza się smalec, słoninę,boczek .

**Z diety** powinno się wyłączyć produkty trudno strawne ,długo zalegające w żołądku, wzdymające oraz ostro przyprawione.Należy

ograniczyć produkty zawierające dużo błonnika.Białko podaje się w granicach normy fizjologicznej , węglowodany uzupełniają dobrowolną ilość kalorii.

Dieta zapewnić organizmowi niezbędne składniki pokarmowe,a jej wartość energetyczna ma zapewnić pacjentowi utrzymanie należytej masy ciała.

Obowiązuje całkowity zakaz picia alkoholu ,ktorego działanie bezpośrednio drażni komórki trzustki oraz przewód pokarmowy.

**W Jadłospisie** należy uwzględnić produkty bogate w wit.C

( pietruszka,pomidory bez skórki ,truskawki, poziomki, czarne jagody, maliny) gotowane .

Posiłki podaje się w małych objętościowo porcjach o umiarkowanej temperaturze ale często pięć razy w ciągu dnia.



### Potrawy zalecane:

1. **Napoje:** słaba herbata ,herbata z mlekiem ,kawa zbożowa z mlekiem soki owocowe lub warzywne -rozcieńczone
2. **Pieczywo:** chleb pszenny, bułki ,pieczywo półcukiernicze, sucharki, biszkopty na białkach .
3. **Dodatki do pieczywa:** niewielka ilość masła ,dzem bez pestek ,marmolada, miód ,twaróg chudy, mięso gotowane, szynka, polędwica, parówka cielęca jajka w ograniczonych ilościach.
4. **Zupy:** warzywne, i owocowe przecierane, krupnik , mleczne na mleku rozcieńczonym .łagodne.
5. **Dodatki do zupy:** grzanki, bułka, kasza manna, ziemniaki puree ,lane ciasto drobne makarony. typu nitki, gwiazdki
6. **Potrawy półmięsne:** budynie z mięsem, kaszy warzyw ,drobnego makaronu .
7. **Potrawy z drobiu :** drób gotowany, pieczony w pergaminie, potrawki, pulpety ,budynie.
8. **Potrawy mięsne:** mięso gotowane, potrawki, pieczone w pergaminie ,pulpet
9. **Potrawy z ryb:** ryby z wody, budyń, pulpet
10. **Potrawy z jaj:** suflety, bezy, musy ,ograniczona ilość jaj
11. **Potrawy z warzyw :** gotowane, przetarte, podprawione zawiesinami lub oprószane ,soki surowe lub gotowane.
12. **Potrawy z mąki:** ciasta zarabiane w misce lane ciasto ,pierogi leniwe, makaron „nitki”
13. **Potrawy z kaszy :** kasze drobne. błyskawiczne , grube rozklejane kasze z warzywami i owocami
14. **Sosy:** podprawiane zawiesinami ,łagodne mleczne na mleku rozcieńczonym
15. **Desery:** kompoty przecierane z owoców świeżych i suszonych ,kisiele galaretki owocowe, musy ,bezy.

### Technologia sporządzania potraw

W diecie potrawy sporządza się metoda gotowania w wodzie, w naczyniach bez wody. Można stosować duszenie, obsmażając produkty bez tłuszczu na patelniach teflonowych, oraz pieczenia w folii w pergaminie w naczyniach ceramicznych ,na ruszcie ,w piekarniku i w opiekaczu.

Zupy i sosy sporządza się na wywarach warzywnych i zagęszcza się zawiesiną z mąki .Do zaprawienia zup i sosów i nie stosuje się zasmażek.

Warzywa i owoce podaje się gotowane i rozdrobnione oraz w postaci soków i przecierów w celu zapewnienia pokrycia zapotrzebowania na wit C .Posiłki powinny być smaczne ,przyprawione łagodnymi przyprawami ,atrakcyjnie zestawione i szczególnie estetycznie podane.

## **Przykładowy Jadłospis**

### **I Śniadanie:**

Kawa zbożowa z mlekiem 1.5% pieczywo pszenne czerstwe, chude mięso  
pomidor bez skóry.

Zupa mleczna (owsianka) słaba herbata twaróg, dżem truskawkowy  
pomarańcza.

Herbata z mlekiem pieczywo mieszane parowka z drobiu, banan

### **II Śniadanie:**

Kasza manna z sokiem malinowym

Sok wielowarzywny.

Przecier owocowy, bułka masłana

### **Obiad:**

Zupa ziemniaczana, Rissotto z mięsem i warzywami, sos koperkowy,  
kompot z moreli (przetarty)

Zupa z zieleniny z lanym ciastem na białkach, pieczeń z indyka w folii  
ziemniaki puree, buraki, kompot z jabłek

Zupa pomidorowa z makaronem „nitki” pulpet z dorsza w sosie pietruszkowym  
marchew puree, kompot bez pestek

### **Podwieczorek:**

Galaretka owocowa.

Kisiel biszkopty na białkach

Koktajl mleczno-warzywny owocowy

### **Kolacja:**

Budyń z sera, suchary, jabłko pieczone, herbata z cytryną

Kasza krakowska z zieloną pietruszką, surówka z marchwi (drobno starta)  
sok owocowy.

Pierogi leniwe, sałata zielona herbata z cytryną

Opracowała :Diet, dypl.

Alicja Targosz tel kontaktowy:

33 972 3 325

Na podstawie :„Dietetyka- Żywnienie  
zdrowego i chorego człowieka” mgr H.Ciborowska



