

.....

pieczętka Oddziału

## **Żywienie w Przewlekłym Zapaleniu Trzustki**

### **Zalecenia żywieniowe;**

W schorzeniach trzustki powinna być łatwostrawna -z ograniczeniem tłuszczów .Należy zwiększyć ilość warzyw bogatych w B-karoten .Tłuszcze należy ograniczyć .Zapotrzebowanie na tłuszcze roślinne i zwierzęce powinny wynosić od 30-50g/dobę/ Jest to tłuszcz znajdujący się w produktach takich jak: mięso, wędlina, mleko, jajka, oraz tłuszcze dodawane do pieczywa i potraw. Z tłuszczów można podawać 10g oleju, słonecznikowego, kukurydzianego, oliwa z oliwek oraz w ograniczonej ilości masło (1,5 g) ,miękkie margaryny pakowane w kubkach .Całkowicie wyklucza się :smalec, słoninę ,boczek.

Należy również wykluczyć produkty trudno strawne, długo zalegające w żołądku ,wzdymające oraz ostro przyprawione. Należy ograniczyć produkty zawierające dużo błonnika. Białko podaje się w granicach normy fizjologicznej. W Jadłospisie należy uwzględnić produkty bogate w Wit ( pietruszka ,pomidory bez skórki ,truskawki, poziomki ,czarne jagody, maliny)-gotowane .

Posiłki podaje się w małych objętościowo porcjach o umiarkowanej temperaturze ,ale często -5 razy w ciągu dnia.

### **Potrawy zalecane:**

**Napoje;** słaba herbata , herbata z mlekiem ,kawa zbożowa z mlekiem, soki owocowe lub warzywne –rozcieńczone

**Pieczywo:** chleb pszenny ,bułki pszenne ,pótcukiernicze ,sucharki ,biszkopty na białkach

**Dodatki do pieczywa:** niewielka ilość masła, dżem bez pestek ,marmolada, miód, twaróg chudy, mięso gotowane, szynka , polędwica, parowka cielęca jajka w ograniczonych ilościach

Posiłki podaje się w małych objętościowo porcjach o umiarkowanej temperaturze ,ale często -5 razy w ciągu dnia.

**Potrawy zalecane:**

**Napoje;** słaba herbata , herbata z mlekiem ,kawa zbożowa z mlekiem, soki owocowe lub warzywne –rozcieńczone

**Pieczynwo:** chleb pszenny ,bułki pszenne ,pótcukiernicze ,sucharki ,biszkopty na białkach

**Dodatki do pieczywa:** niewielka ilość masła, dżem bez pestek ,marmolada, miód, twaróg chudy, mięso gotowane, szynka , polędwica, parowka cielęca jajka w ograniczonych ilościach

**Zupy:** warzywne i owocowe przecierane ,krupnik, grysikowa, mlecne na mleku rozcieńczonym ,łagodne zagęszcza się zawiesiną z mleka i mąki

**Dodatki do zup:** grzanki, bułka, kasza manna, kukurydziana, ziemniaki, lane ciasto, drobny makaron typu gwiazdki, nitki.

**Potrawy półmieszne;** budynie mięs, kaszy ,warzyw, drobnego makaronu

**Potrawy z mięsa :** drób gotowany, pieczony w pergaminie, w warzywach pulpet ,galantyna ,potrawki ,pieczeń indyk w folii.

**Potrawy z ryb:** ryby z wody, pieczone w folii , pulpet ,w jarzynach

**Potrawy z jaj:** suflety ,bezy, ,musy, ,ograniczona ilość

**Potrawy z mąki:** ciasta zarabiane w misce, lane ciasto, pierogi leniwe, makaron „nitki”

**Potrawy z kaszy:** kasze drobne , kasze z warzywami, i owocami

**Sosy:** podprawiane zawiesina z mąki i mleka ,łagodne np. koperkowy

**Desery:** kompoty przecierane z owoców świeżych i suszonych ,kisiel ,galaretka owocowa, mleczna, musy ,bezy .

**Uwagi technologiczne:**

-gotowanie w wodzie , na parze

-duszenie bez obsmażenia na patelniach teflonowych

-pieczenie w folii , w pergaminie, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie w piekarniku i w opiekaczu

- do zagęszczenia zup nie stosuj zasmażek .
- warzywa i owocowe podaje gotowane i rozdrobnione oraz w postaci soków i przecierów w celu zapewnienia pokrycia na Wit C .

**Posiłki powinny** być smaczne ,przyprawione ,atrakcyjne estetycznie podane

### **Przykład diety przy zapaleniu trzustki**

**I śniadanie;** kawa zbożowa z mlekiem 1,5% tłuszczu ,pieczywo pszenne

czerstwe, ,chude mięso ,pomidor bez skórki ,banan

**II śniadanie;** kasza manna na mleku z sokiem malinowym

sok wielowarzywny

**Obiad;** zupa ziemniaczana, pieczeń z indyka ( w folii ) ziemniaki puree

buraki ,kompot z jabłek

**Podwieczorek:** galaretka owocowa

**Kolacja :** pierogi leniwe ,sałata zielona z kefirem ,herbata z cytryna

Opracowała .Diet. dypl. H. Wągiel

Na podstawie literatury „Dietetyka Żywnienie Zdrowego i chorego człowieka ”

Ciborowska ,A Rudnica Wyd. IV