

ZALECENIA DIETETYCZNE DLA PACJENTA Z PRZEWLEKŁYM ZAPALENIEM TRZUSTKI

Zalecenia żywieniowe:

1. Należy nawadniać organizm, dlatego ważne, aby wypijać dziennie min. 1,5-2l wody mineralnej.
2. Bardzo ważna jest regularność posiłków w ciągu dnia. Najlepiej spożywać je co 3h.
3. Nie należy omijać śniadania, ani sumować dwóch posiłków w jeden.
4. W kuchni należy stosować zdrowe zamienniki: śmietana wymiennie na jogurt naturalny, szynkę wieprzową na szynkę drobiową.
5. Odpowiedni sposób przygotowania potraw to: pieczenie w piekarniku, parowanie, gotowanie, duszenie w sosie własnym, blendowanie, miksowanie.
6. Z diety należy wyeliminować: dania typu Fast food, słodkie ciastka, batoniki, cukierki, słone przekąski.
7. Nie należy do dań i potraw używać panerek i bułki tartej.
8. Soki owocowe najlepiej zamienić na świeży owoc lub smoothie.
9. Ważna jest również aktywność fizyczna, teraz na ile pozwala organizm nawet wolny spacer już będzie tą aktywnością fizyczną.
10. Bardzo ważne, aby jedzenie było smaczne, aby odkryć nowe nieużywane dotychczas przyprawy, polecam szczególnie dodawać do dań: oregano, bazylię, zioła prowansalskie, curry, paprykę w proszku, kurkumę, tymianek. Najlepiej jest korzystać z przypraw jednorodnych, nie mieszanych z dodatkami typu glutaminian sodu czy inne polepszacze smaku, nie używać kostek rosołowych, ani jarzynki z dodatkiem glutaminianu sodu (warto wiedzieć, iż ekstrakt drożdżowy to od niego pochodzi glutaminian sodu, zatem jego też radzę unikać).

| Produkty zalecane i niezalecane w żywieniu chorych z przewlekłym zapaleniem trzustki | | |
|---|--|--|
| produkty | zalecane | niezalecane |
| produkty zbożowe | płatki owsiane i pszenne, płatki kukurydziane, ryż, makarony, kasza manna, jęczmienna, perłowa, chleb pszenny, grzanki, sucharki, chleb chrupki, chleb mieszany, graham, chleb lekko czerstwy, | produkty zbożowe gruboziarniste, gruboziarniste kasze, chleb i bułki pełnoziarniste, torty, ciasto francuskie, wypieki smażone na tłuszczu (pączki, naleśniki, makaroniki), krakersy, ciastka kruche, bułki maślane, ptysie, sernik, kruszonka |
| mięso, drób, dziczyzna | cielęcina, wołowina (chuda), polędwica, jagnięcina, kura, kurczak, indyk, dziczyzna, królik, zając | tłuste mięso wołowe, cielęce, wieprzowe, baranie, mięso mocno peklowane, mięso mocno przypieczone, panierowane, tłusty drób (kaczka, gęś), serca, ozory, mózg, skóra z drobiu |
| ryby | okoń, dorsz, flądra, sola, pstrąg, szczupak, lin, świeży tuńczyk, sandacz, morszczuk, mintaj, płastuga | śledź, węgorz, makrela, łosoś, halibut, turbot, tuńczyk w oleju, sardynki w oleju |
| wędliny i przetwory mięsne | wędliny drobiowe, szynka bez tłuszczu, drób w galarecie | wszystkie inne tłuste oraz mocno wędzone gatunki wędlin i kiełbas, pasztety, pasztetowa, salceson, parówki, kaszanka |

| | | |
|--|--|--|
| zupy, sosy | zupy na wywarze warzywnym, chudy rosół na chudym mięsie, lekko podprawiane zupy jogurtem, sosy warzywne o małej zawartości tłuszczu | tłusty rosół, majonez, sosy tłuste, zasmażki, wyvary z kości, tłustego mięsa |
| tłuszcze do smarowania, oleje | w ograniczonej ilości: masła, margaryny miękkie (w kubkach), oleje roślinne (np. słonecznikowy, rzepakowy, lniany olej, z kielków pszenicy, kukurydziany, sojowy), oliwa z oliwek | smalec, tój, słonina, margaryny twarde (w kostkach) |
| ziemniaki | ziemniaki w mundurkach, ziemniaki puree bez tłuszczu, | frytki, sałatka ziemniaczana z majonezem, placki ziemniaczane, smażone ziemniaki |
| warzywa, sałatki | młode marchewki, młoda kalarepa, szparagi, kalafior, szpinak, rzodkiewka, buraki, seler, pomidory i ogórki bez skórki, pieczarki, sałata zielona, bakłażany, cukinia, koper włoski, natka pietruszki, brokuły, dynia | cebula surowa i zarumieniona na tłuszczu, kapusta biała, czerwona, włoska, przede wszystkim w połączeniu z cebulą, tłuszczem i tłustym mięsem, groch, fasola, soja |
| mleko, produkty mleczne | niskotłuszczowe mleko, mleko odtłuszczone, maślanka (do 1 l dziennie), produkty z kwaśnego mleka, odtłuszczony jogurt, chudy twaróg i ser do 3% tłuszczu, kwaśna śmietana z 10% tłuszczu w małych ilościach, kefir | sery topione, żółte, pleśniowe w dużych ilościach mocno przyprawiane gatunki serów, fromage |
| owoce i orzechy | obrane jabłka i gruszki, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, truskawki, maliny, jeżyny, melony, kiwi, brzoskwinie, morele, kompoty owocowe | niedojrzałe owoce, śliwki, agrest, porzeczki, jabłka i gruszki ze skórą, orzechy, migdały |
| przyprawy, sosy przyprawione korzeniami, zioła | łagodne zioła, takie jak bazylija, majeranek, tymianek, kminek, koper włoski, goździki, cynamon, ziele angielskie, przecier pomidorowy, ketchup | ostra musztarda, pieprz, papryka w większych ilościach, angielskie sosy z esencji, majonez, czosnek, cebula, w dużych ilościach |
| cukier, słodczyce | jeśli nie występuje cukrzyca: cukier, miód pszczeli, dżem, marmolada, słodzik płynny, w proszku lub w tabletkach, biszkopty, galaretki, budynie, ciasto drożdżowe, biszkopt, ciastko z owocami, piernik | słodczyce (cukierki, czekolada, pralinki lub czekoladki), ciasto francuskie, kremy, torty itp. |
| napoje | czarna herbata, słaba kawa ziarnista, soki owocowe i warzywne, koktajle mleczne, mleko kakaowe z mleka odtłuszczonego lub niskotłuszczowego, herbaty ziołowe, woda mineralna | mocna kawa ziarnista, napoje gazowane; przy chorobach trzustki całkowicie zakazany jest alkohol! |