



DIETA W OSTRYM ZAPALENIU TRZUSTKI

Ostre zapalenie trzustki (OZT) to choroba zapalna o ostrym charakterze, mogąca przebiegać z lekkim nasileniem objawów klinicznych lub mieć charakter ciężki, z bezpośrednim zagrożeniem życia. Objawia się głównie bólem brzucha, zlokalizowanym w nadbrzuszu oraz śródbrzuszu, z mogącymi występować objawami nudności i wymiotów oraz wzrostem aktywności enzymów.

OZT może przyjmować postać łagodną lub ciężką.

- **Łagodna** (obrzękowa) postać OZT występuje w około 80% przypadków i przebiega bez powikłań ze strony innych narządów i poważnych powikłań ze strony trzustki. Uszkodzenie trzustki występuje zwykle w postaci obrzęku, bez martwicy i ma charakter odwracalny. Możliwe jest wystąpienie martwicy około trzustkowej tkanki tłuszczowej oraz wczesnych zbiorników płynu.
- **W ciężkiej (martwiczej)** postaci OZT występują powikłania miejscowe w postaci ognisk martwicy i wylewów krwawych w trzustce, prowadzące do całkowitej destrukcji mięszu. Poza trzustką dochodzi do niewydolności wielonarządowej.

TERAPIA ŻYWIENIOWA PO PRZEBYTYM OZT

I ETAP (ok 1 miesiąc)

W okresie tym należy stosować dietę łatwo strawną, niskotłuszczową, z ograniczeniem błonnika, złożoną z 4–5 posiłków. Podstawę diety powinny stanowić węglowodany, pochodzące głównie z produktów zbożowych (pieczywo, kasze, ryż, makarony, płatki zbożowe) i ziemniaków, w mniejszym stopniu z warzyw, owoców, cukru i słodyczy. Znacznemu ograniczeniu podlegają tłuszcze oraz w niewielkim stopniu białko. Dieta powinna dostarczać ok. 2000 kcal, 65g białka i 40g tłuszczu. Należy pamiętać, że połowę tej ilości stanowi tzw. tłuszcz niewidoczny, zawarty w produktach białkowych, zatem tłuszczu do smarowania pieczywa lub dodawanego na surowo do gotowych potraw można spożyć ok. 20g na dzień. Z tłuszczu można stosować jedynie tłuszcze łatwo strawne tj. masło, słodką śmietankę, oleje roślinne, niewielką ilość żółtka jako dodatek do potraw. Ze względu na znaczne ograniczenie tłuszczu w diecie, spożywane produkty białkowe powinny być chude. Potrawy należy przyrządzać początkowo metodą gotowania w wodzie lub na parze, następnie duszenia bez uprzedniego obsmażania na tłuszczu, pieczenia w folii, pergaminie lub rękawie foliowym. Przeciwwskazane jest duszenie, smażenie i pieczenie w sposób tradycyjny. Do zagęszczania zup i sosów należy stosować zawiesziny z mąki i wody lub mleka. Nie wolno stosować zasmażek. Zupy i sosy należy sporządzać na wywarach warzywnych lub, w ograniczonej ilości, odtłuszczonych rosółach z drobiu lub cielęciny. Przeciwwskazane jest stosowanie wywarów mięsnych, kostnych i grzybowych. Produkty i potrawy wskazane: pieczywo pszenne, jasne, czerstwe, drobne kasze (manna, kukurydziana, jagłana, jęczmienna drobna), ryż, drobne makarony z niską zawartością jaj, chude mleko (1,5 % i poniżej), chudy twaróg, białko jaja, całe jaja w ilości 1–2 tygodniowo o (najlepiej jako dodatek do potraw), chude mięsa: drób bez skóry, cielęcina, młoda wołowina, chude ryby (dorsz, sola, miruna, mintaj, morszczuk, tuńczyk), chude wędliny – najlepiej drobiowe (szynka, polędwica), ziemniaki gotowane puree, warzywa: gotowane (marchew, pietruszka, seler, szpinak, buraki, dynia, cukinia), na surowo (pomidory bez skórki i sałata zielona); owoce: jabłka, owoce cytrusowe (sam miąższ), brzoskwinie, morele, winogrona, truskawki, maliny, kiwi. Warzywa należy stosować gotowane i rozdrobnione lub w postaci soków, owoce gotowane, pieczone lub na surowo w postaci soków, przecierów (bez skórki i pestek) lub nisko słodzonych dżemów. Przyprawy stosuje się wyłącznie łagodne (sok z cytryny, sól, cukier, wanilia, cynamon, koperek zielony, natka pietruszki, majeranek). Produkty i potrawy przeciwwskazane: pieczywo razowe, żytnie, świeże, grube kasze i makarony, ciemny ryż, sery żółte, topione, jaja w całości, tłuste mięsa (baranina, wieprzowina, gęś, kaczka), tłuste ryby (węgorz, halibut, łosoś, karp), tłuste wędliny, produkty mięsne i ryby wędzone, mięsa peklowane, pasztety, podroby, śmietana, smalec, margaryny twarde, cebula, pory, kapusta, papryka, szczypior, rzodkiewka, grzyby, orzechy, gruszkki, śliwki, czereśnie, agrest, strączkowe, chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao, torty, ciasta z kremem, tłuste ciasta, alkohol, pikantne przyprawy, marynaty.



DIETA W OSTRYM ZAPALENIU TRZUSTKI

II ETAP (ok 1 miesiąc)

Stopniowo zwiększa się objętość posiłków oraz ilość białka i tłuszczu w diecie. Wartość energetyczna diety powinna wynosić ok. 2200 kcal, zawartość białka ogółem 70g, w tym białka zwierzęcego 40g, tłuszczu 50g. W dalszym ciągu powinna to być dieta łatwo strawna, niskotłuszczowa, z ograniczeniem błonnika w postaci surowej. Produkty i potrawy wskazane i przeciwwskazane są takie same jak w I etapie. W ograniczonej ilości można wprowadzić chudą szynkę i polędwicę wieprzową, parówki drobiowe, parówki z szynki, fasolkę szparagową, brokuły, kalafior, ogórki kiszane bez skórki, drobno starte surówki z selera i marchwi. Jeżeli stosowana dieta daje objawy dyspeptyczne (uczucie pełności po posiłkowej, wzdęcia, kruczenia lub przelewania w jamie brzusznej), a szczególnie gdy pojawiają się tłuszczowe stolce, należy chwilowo (na okres ok. 2 tygodni) powrócić do diety z poprzedniego okresu. Jeżeli natomiast tolerancja diety jest dobra, przechodzi się na dietę pełnowartościową.

III ETAP

Jest to dieta pełnowartościowa, normalna. Wartość energetyczna diety powinna wynosić 2300– 2500 kcal, zawartość białka ogółem 70– 90g, tłuszczu 60– 80g. Ilość tłuszczu w diecie należy jednak w dalszym ciągu zwiększać sukcesywnie przy sporządzaniu posiłków stopniowo przechodzić kolejne techniki, od gotowania w wodzie i na parze, poprzez duszenie bez obsmażania, duszenie tradycyjne, dochodząc do potraw smażonych. Należy jednak pamiętać, że jeżeli pojawiają się objawy dyspeptyczne po wprowadzeniu jakichś pokarmów lub po zmianie technik przyrządzania posiłków należy wrócić do poprzedniego etapu odżywiania. W przypadku wystąpienia zaburzeń gospodarki węglowodanowej a szczególnie w przypadku cukrzycy, sposób odżywiania musi uwzględniać, zarówno zasady diety obowiązujące po przebyciu OZT, jak również zalecenia żywieniowe, związane z zastosowaną insulinoterapią. Zasady te dotyczą głównie ograniczenia spożycia cukrów prostych, przestrzegania pór i ilości spożywanych posiłków oraz odpowiedniego ich komponowania. W przypadku zaburzeń zewnątrz wydzielniczej funkcji trzustki, problem regulowany jest za pomocą odpowiednich dawek wyciągów trzustkowych. Wyciągi trzustkowe powinny być podawane do każdego posiłku zawierającego tłuszcz i białko. Posiłki składające się głównie z węglowodanów nie wymagają ich podawania

Opracowała: Agnieszka Kucharska

*Źródło: : Helena Ciborowska, Artur Ciborowski, DIETETYKA Żywnie zdrowego i chorego człowieka PZWL, Warszawa 2021 Wydanie V, www.izz.pl
Piramida Zdrowego Żywienia i aktywności fizycznej dla osób dorosłych – Narodowe Centrum Edukacji Żywności*