

## DIETA W PRZEWLEKŁYM ZAPALENIU TRZUSTKI

Przewlekłe zapalenie trzustki (PZT) to, długotrwanie toczący się w mięszu trzustki, proces zapalny, który prowadzi do nieodwracalnych zmian morfologicznych i fizjologicznych w obrębie tego narządu. Chorobie towarzyszą dolegliwości bólowe, zlokalizowane zazwyczaj w śródbrzuszu oraz postępująca niewydolność zewnątrz – i wewnątrzwydzielnicza trzustki, czego skutkiem jest gorsze wykorzystanie pokarmu, prowadzące do utraty masy ciała oraz rozwój cukrzycy. W zaawansowanych przypadkach dochodzi do włóknienia narządu ze zwapnieniami, zanikiem mięszu i poszerzeniem przewodów trzustkowych. W PZT, w odróżnieniu od ostrego zapalenia trzustki (OZT), sprawność wydzielnicza narządu nigdy nie powraca do stanu sprzed zachorowania. Jest to więc schorzenie dające, trwałe i postępujące, upośledzenie wydzielania enzymów trawiennych oraz hormonów, regulujących gospodarkę węglowodanową w organizmie (insuliny i glukagonu). Na PZT chorują głównie mężczyźni w wieku 25 – 50 lat.

### TERAPIA ŻYWIENIOWA

U większości chorych z PZT obserwuje się niedobory masy ciała oraz inne oznaki niedożywienia, spowodowane wystąpieniem zespołu złego wchłaniania. W związku z tym zaleca się dietę wysokokaloryczną ( $\geq 2500$  kcal), zapobiegającą postępującemu wyniszczeniu chorego. Jednocześnie powinna ona być dietą niskotłuszczową, bogatą w węglowodany i białko. Uwzględniając ograniczone możliwości trawienia i wchłaniania, dobową rację pokarmową należy jednak podzielić na 5 – 6 posiłków o podobnej objętości.

Potrawy sporządza się techniką:

- gotowania w wodzie lub na parze,
- pieczenia w folii aluminiowej, pergaminie lub rękawie foliowym,
- duszenia bez uprzedniego obsmażania na tłuszczu (lub z obsmażaniem na patelni nie przywierającej).

Z uwagi na ograniczenie tłuszczu w diecie, do potraw, których podstawą są jaja, stosuje się głównie białka. Warzywa i owoce podaje się gotowane i rozdrobnione, oraz w postaci soków i przecierów. Na surowo i w całości można je stosować tylko w przypadku, gdy nie dają objawów dyspeptycznych. Zupy i sosy sporządza się na wywarach warzywnych. Podprawia się je zawiesiną z mąki i wody lub mleka. Dozwolony tłuszcz dodaje się w postaci surowej do gotowych potraw.

Temperatura posiłków powinna być umiarkowana. Jeżeli zastosowane leczenie przynosi oczekiwane rezultaty w postaci ustąpienia bólu oraz zahamowania biegunki tłuszczowej i spadku masy ciała, to należy je kontynuować, najczęściej przez całe życie chorego. Należy dążyć do ustalenia jak najmniejszych, koniecznych dawek wyciągów trzustkowych, które są konieczne do utrzymania osiągniętego efektu terapeutycznego. Można również próbować rozszerzać dietę, szczególnie, jeżeli chodzi o zawartość w niej tłuszczu. W przypadku zaś niepowodzenia należy powrócić do poprzedniej formy leczenia dietetycznego i farmakologicznego.

### TŁUSZCZ

Ograniczenie tłuszczu jest jedną z podstawowych cech diety w przewlekłym zapaleniu trzustki. Dzielne spożycie tłuszczu nie powinno przekraczać 50 - 60g/dobę. Na tę ilość składa się zarówno tłuszcz dodany (masło, olej), jak i tłuszcz zawarty w produktach pochodzenia zwierzęcego (tj. w mięsie, wędlinach, serach, mleku). Należy pamiętać, że tłuszcz zawarty w wyżej wymienionych produktach białkowych stanowi ponad połowę tłuszczu dozwolonego do spożycia w ciągu dnia. Zatem, dziennie spożycie tłuszczu zawartego w takich produktach jak: margaryny roślinne, masło czy olej powinno wynosić ok. 25 - 30g. Jeżeli, przy podanych proporcjach składników pokarmowych, pojawi się lub będzie się utrzymywać nadal biegunka tłuszczowa, należy zmniejszyć zawartość tłuszczu w diecie do ok. 40g. Ograniczenie tłuszczu w diecie uzyskuje się, przede wszystkim, przez stosowanie chudych gatunków mięs, wędlin, ryb, odtłuszczonego mleka, chudych twarogów, usuwanie widocznego tłuszczu ze spożywanych pokarmów (np. warstwa tłuszczu otaczająca szynkę, tłuszcz na mięsie, skóra z mięsa kurczaka, warstwa tłuszczu na zupie), stosowanie zamiast śmietany jogurtu naturalnego lub kefiru oraz ograniczenie spożycia tłuszczu dodanego.

## DIETA W PRZEWLEKŁYM ZAPALENIU TRZUSTKI

### WĘGLOWODANY

Węglowodany powinny być głównym źródłem energii w diecie. Powinny one pochodzić z produktów o niskiej zawartości błonnika pokarmowego (czerstwe pszenne pieczywo, drobne kasze, makarony z niską zawartością jaj, ziemniaki puree, lane kluski na białkach, cukier, miód, dżemy bez pestek, przeciery owocowe). W przypadku zaś współistniejącej cukrzycy, produkty takie jak cukier, miód, wysoko słodzone dżemy, syropy owocowe, bardzo słodkie owoce i soki należy z diety wykluczyć.

### BIĄŁKO

Białko podaje się w ilości 1 – 1,5g / kg masy ciała. Ze względu na ograniczenie tłuszczu w diecie, produkty będące źródłem białka zwierzęcego, powinny być niskotłuszczowe. Wskazane są, zatem chude gatunki mięs, ryb i wędlin, chudy twaróg, mleko z zawartością tłuszczu do 1,5%. W przypadku współistniejącej cukrzycy lub biegunki, mleko należy ograniczyć lub całkowicie wykluczyć, ze względu na obecność w nim cukru mlecznego- laktozy, która u pacjentów z niedoborem enzymu trawiennego - laktazy, może wywoływać wzdęcia i biegunki. Mleko słodkie można częściowo zastąpić jogurtem lub kefirem, które zawierają znacznie mniej laktozy. Osoby nie mające takich objawów mogą stosować mleko z niską zawartością tłuszczu- do 1,5 % w ilości ok. 300ml na dzień, spożywanej najlepiej w 2 – 3 porcjach. W diecie ogranicza się spożycie całych jaj, ze względu na dużą zawartość tłuszczu w żółtku. Dopuszcza się 1-2 żółtka na tydzień w postaci rozproszonej (np. lane ciasto do zupy, makaron, leniwe pierogi). Do potraw, których podstawą są jaja dodaje się tylko białko, najlepiej w postaci ubitej piany. W przypadku dobrej tolerancji żółtka można od czasu do czasu zjeść jajko na miękko lub jajecznicę z jednego całego jajka i pozostałej ilości samych białek.

### WARZYWA I OWOCE

Tolerancja surowych warzyw i owoców jest dość indywidualna. Jeżeli po ich spożyciu pojawią się objawy dyspeptyczne, należy spożywać je w postaci gotowanej, pieczonej (np. jabłka) czy w postaci surowych, rozcieńczonych soków. Wykluczyć z diety należy natomiast warzywa i owoce o działaniu wzdymającym (warzywa kapustne, groch, fasola, soja, soczewica, pory, cebula, czosnek, gruszki, śliwki, czereśnie). Ograniczyć należy spożycie warzyw takich, jak: fasolka szparagowa, kalafiory, brokuły czy kapusta pekińska.

### ALKOHOL

Całkowity zakaz. Nawet jego niewielkie spożycie może powodować zaostrzenie choroby.

*Opracowała: Agnieszka Kucharska*

*Źródło: Źródło: : Helena Ciborowska, Artur Ciborowski, DIETETYKA Żywnie zdrowego i chorego człowieka PZWLPZWL, Warszawa 2021 Wydanie V, [www.izz.pl](http://www.izz.pl) Piramida Zdrowego Żywnie i aktywności fizycznej dla osób dorosłych – Narodowe Centrum Edukacji Żywności*