

DIETA W CHOROBAH TRZUSTKI – OSTRE ZAPALENIE TRZUSTKI

Trzustka to bardzo ważny narząd układu pokarmowego, który pełni podwójną funkcję w organizmie człowieka. Jako gruczoł zewnątrzwydzielniczy dostarcza enzymy trawienne niezbędne do rozkładu białek, tłuszczów i węglowodanów, a jako gruczoł wewnątrzwydzielniczy produkuje hormony regulujące poziom cukru we krwi – insulinę oraz glukagon. Zapalenie trzustki, zarówno w postaci ostrej jak i przewlekłej, stanowi poważne schorzenie, które wymaga kompleksowego leczenia, w którym dieta odgrywa ważną rolę terapeutyczną. Odpowiednio dobrane żywienie nie tylko wspomaga proces zdrowienia, ale w przypadku przewlekłego zapalenia trzustki staje się nieodzownym elementem codziennego życia pacjenta. Właściwa dietoterapia pomaga odciążyć chory narząd, zmniejszyć dolegliwości bólowe oraz zapobiec niedożywieniu i niedoborom składników odżywczych, które często towarzyszą schorzeniom trzustki.

Ostre zapalenie trzustki (OZT) jest ostrym procesem zapalnym gruczołu trzustkowego, który może obejmować tkanki otaczające trzustkę, a w przebiegu uogólnionej odpowiedzi zapalnej – także inne narządy.

W przypadku chorób trzustki najważniejszym elementem jest odciążenie zmienionego chorobowo narządu w procesie trawienia i zapewnienie mu spokoju czynnościowego, aby umożliwić regenerację. W tym celu wskazane jest unikanie nadmiernej stymulacji trzustki przez pokarm. Co ważne, w przypadku zapalenia trzustki często występuje wzmożona przemiana materii przez organizm oraz ból, które prowadzą do niedożywienia. Dieta jest ważnym elementem wspomagającym leczenie. Dodatkowo wykazano, że niedostateczne nawodnienie chorego organizmu zwiększa częstość ciężkich powikłań i śmiertelność w przypadku ostrego zapalenia trzustki.

- **Podstawowe zalecenia żywieniowe w ostrym zapaleniu trzustki**

W OZT głównym czynnikiem uszkadzającym jej komórki jest wewnątrzkomórkowa aktywacja enzymów trawiennych. Podawanie doustne płynów oraz pokarmów stanowi silny bodziec stymulujący trzustkę do ich wydzielania. W związku z tym w pierwszych dobach choroby należy bezwzględnie wstrzymać się przed przyjmowaniem jakichkolwiek pokarmów.

- x Podstawowym postępowaniem terapeutycznym w łagodnej postaci OZT jest odstawienie żywienia doustnego (w pierwszych dobach, do ustąpienia bólu i powrotu perystaltyki jelit). Podaż leków, płynów i elektrolitów odbywa się drogą dożylną.
- x Wdrożenie żywienia doustnego może nastąpić w 3.-4. dobie lecz dopiero po ustąpieniu bólu w jamie brzusznej, nudności, wymiotów, pojawieniu się osłuchowych objawów perystaltyki jelit i tendencji do normalizacji aktywności α -amylazy we krwi i w moczu.
- x Pierwszy posiłek w 1.dobie żywienia doustnego powinien być łatwostrawny, niewielki objętościowo (ok. 200ml), o konsystencji półpłynnej i wartości energetycznej 150-50kcal, z ograniczeniem tłuszczu do 3-4g.

- kleik z ryżu
- kleik z płatków owsianych, ugotowane na wodzie.

- x Przy dobrej tolerancji pierwszego posiłku w ciągu 1. doby można spożyć 3-4 posiłki, które są przygotowane na bazie kleiku z dodatkiem niewielkiej ilości gotowanego jabłka, gotowanych warzyw (ziemniaków, marchwi, pietruszki). Można pić napar z rumianku lub mięty.
- x W kolejnych dniach przy dobrej tolerancji można zwiększyć ilość posiłków do 4-5 a także ich objętość przy zwiększonej kaloryczności do 1200-1500kcal. Można spożywać:
 - budyń na chudym mleku,
 - kleik z ryżu,
 - jogurt naturalny,
 - kisiel,
 - galaretkę owocową,
 - chude mleko.

Posiłki muszą mieć konsystencję poślizną.

- x W 4.-5. dobie żywienia stopniowo można wprowadzać do jadłospisu produkty o papkowatej lub stałej konsystencji, np.:
 - pasty z chudego twarogu,
 - marchew i ziemniaki purée,
 - sucharki,
 - gotowane i zmielone chude mięso.

W przypadku stwierdzonych objawów niedożywienia można włączyć doustne preparaty odżywcze odpowiednie przy chorobie trzustki.

- x Rozszerzenie diety po przebyciu OZT powinno się odbywać stopniowo, z unikaniem nadmiernej stymulacji trzustki przez pokarm. Wprowadzanie pokarmów należy zacząć od diety łatwostrawnej przechodząc powoli do diety podstawowej w pełni pokrywającej zapotrzebowanie na wszystkie składniki pokarmowe.
- x Jeśli podczas rozszerzania diety wystąpią dolegliwości bólowe, wzdęcia, dyskomfort, należy wrócić do poprzedniego schematu żywienia (do czasu ustąpienia dolegliwości).

Poniżej w tabelce przedstawiono produkty zalecane jak i przeciwwskazane w czasie trwania choroby jak i powrotu do zdrowia.

Grupy środków spożywczych	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	- mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (średni i niski przemiał) - białe pieczywo pszenne, żytnie, mieszane, graham, - kasze drobne i średnie: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska,	- wszystkie mąki pełnoziarniste, - pieczywo z dodatkiem cukru, słodki, syropów, miodu, karmelu, - pieczywo pełnoziarniste,+/- pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, - produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy

	<p>wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska</p> <ul style="list-style-type: none"> - płatki naturalny błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, razowe, - makarony drobne, - ryż biały - potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okraszania ale w ograniczonych ilościach, - suchary 	<ul style="list-style-type: none"> - grube kasze, np. : gryczana, pęczak - płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe - grube makarony i pełnoziarniste - ryż brązowy, czerwony, dziki - otręby - wszystkie rodzaje
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> - warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone - gotowany kalafior, brokuł – bez łądygi – w ograniczonych ilościach, - szczególnie zalecane: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata - pomidor bez skóry - ogórki kiszone – przy dobrej tolerancji, bez skóry i ograniczonych ilościach 	<ul style="list-style-type: none"> - warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, - warzywa cebulowe podawane na surowo lub smażone: cebula, por, czosnek, szczypior - ogórki, papryka, kukurydza - grzyby - warzywa przetworzone tj.; konserwowe, smażone, przyrządzane z dużą ilością tłuszczu
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> - ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone 	<ul style="list-style-type: none"> - ziemniaki i bataty: smażone (frytki, talarki) - puree w proszku
Owoce i przetwory	<ul style="list-style-type: none"> - dojrzałe lub rozdrobnione (zależy od tolerancji) - przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, - dżemy niskosłodzone, bezpestkowe – w ograniczonych ilościach - owoce drobnopestkowe: porzeczką, agrest, maliny, jagoda, truskawki – przy złej tolerancji pozbawione pestek, przetarte przez sito 	<ul style="list-style-type: none"> - owoce niedojrzałe, - owoce ciężkostrawne: czereśnie, śliwki, gruszki - owoce w syropach cukrowych, - owoce kandyzowane - przetwory wysokosłodzone - owoce suszone
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> - niesłodzone napoje roślinne z wyjątkiem tych produkowanych na bazie kokosa, tofu naturalne – jak dobrze tolerowane 	<ul style="list-style-type: none"> - wszystkie suche nasiona roślin strączkowych
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> - mielone nasiona: siemię lniane, słonecznik, dynia – w ograniczonych ilościach 	<ul style="list-style-type: none"> - całe nasiona, pestki, orzechy - masło orzechowe - wiórki kokosowe
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> - chude mięsa: drób bez skóry: kurczak, kura, indyk, chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, króli, chude partie wieprzowiny: polędwica, schab, szynka - chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wołowych, wieprzowych 	<ul style="list-style-type: none"> - tłuste gatunki mięs: tłusty drób : kaczka, gęś, tłusta wołowina, wieprzowina, baranina - mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, - mięsa smażone, w panierce - tłuste wędliny: baleron, boczek - kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele - pasztety - wędliny podrobowe: pasztetowa,

		wątrobianka, salceson - surowe mięsa: tatar, metka
Ryby i przetwory rybne	- wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne - ryby gotowane, na parze, pieczone, - konserwy rybne w sosie własnym – w ograniczonych ilościach	- ryby surowe, - ryby smażone, w panierce - ryby wędzone - konserwy rybne w oleju
Jaja i potrawy z jaj	- białko jaj – bez ograniczeń - jaja 1-2 tygodniowo jako dodatek do potraw - potrawy z jaj – z ograniczeniem żółtek	- gotowane na twardo i miękko, - jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, - jajecznica na tłuszczu, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne, smażone
Mleko i produkty mleczne	- mleko i sery twarogowe chude lub odtuszczone, - niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane: kefir, jogurt, maślanka	- mleko i przetwory tłuste i półtłuste, - mleko skondensowane, - jogurty i napoje mleczne z dodatkiem cukru, - wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane - tłuste sery podpuszczkowe, dojrzewające - śmietana
Tłuszcze	- miękka margaryna – w ograniczonych ilościach - oleje roślinne – w ograniczonych ilościach - masło – w ograniczonych ilościach	- zakazane tłuszcze zwierzęce: smalec, słonina - twarde margaryny - masło klarowane - majonez - tłuszcz kokosowy, palmowy, - masło kokosowe - frytura do smażenia
Desery (wszystkie ograniczonych ilościach)	- budyń na mleku odtuszczonym, galaretka, kisiel bez dodatku cukru lub z małą ilością do 5g na 250ml użytej wody, mleka - sałatki owocowe z dozwolonych owoców bez dodatku cukru - ciasta drożdżowe (z małą ilością jaj lub bez, małym dodatkiem margaryny miękkiej lub oleju, niskosłodzone) - ciasta biszkoptowe (na białku jaj, niskosłodzone)	- słodycze zawierające duże ilości cukru i tłuszczu, - torty, ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną - ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru - ciasto francuskie - czekolada i wyroby czekoladopodobne
Napoje	- woda niegazowana - słabe napary herbat: czarna, zielona, czerwona, biała - napary owocowe - kawa zbożowa – w ograniczonych ilościach - bawarka - kakao o obniżonej zawartości tłuszczu – bez cukru na mleku odtuszczonym - soki warzywne - soki owocowe – w ograniczonych ilościach - kompoty bez cukru lub z małą ilością cukru do 5g na 250ml	- woda i napoje gazowane - napoje wysokosłodzone - nektary owocowe - wody smakowe z dodatkiem cukru - mocne napary kawy i herbaty

Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> - łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon - sól, cukier – w ograniczonych ilościach 	<ul style="list-style-type: none"> - ostre przyprawy: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili - kostki rosółowe, esencje bulionowe - gotowe sosy sałatkowe i dressingi - musztarda, ketchup, ocet - sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej jak i stałej

Bibliografia

Ministerstwo Zdrowia: „*Diety dla osób dorosłych*”

Red. naukowa Lucyna Ostrowska: „*Diagnostyka Laboratoryjna w dietetyce*” Warszawa 2023

Red. naukowa Marian Grzymisławski „*Dietetyka Kliniczna*” wyd. drugie, Warszawa 2025