

DIETA PRI KRONIČNI OKVARI TREBUŠNE SLINAVKE (KRONIČNI PANKREATITIS)

Jožica Mesarič – Džurič, DMS, UKC Ljubljana, Interna klinika, Klinični oddelek za gastroenterologijo

Pri trajni okvari trebušne slinavke je najbolj prizadeta prebava maščob. Dovoljeno je omejeno uživanje maščob, predvsem rastlinskega izvora, ki vsebujejo veliko nenasičenih maščobnih kislin (rastlinska olja) in maščobe s srednje dolgimi verigami maščobnih kislin (olje MCT in nadomestki zanj).

Hrana naj bo bogata ogljikovih hidratov, brez vlaknin, vsaj s 60 do 80 gramov beljakovin dnevno (polovica živalskega izvora). V primeru, da ima bolnik sladkorno bolezen, ki je pogosto posledična bolezen pri kroničnem pankreatitisu, je dopustno le 50% ogljikovih hidratov v prehrani. Pankreatično dieto je potrebno prilagoditi diabetični.

Režim prehranjevanja:

Priporočamo 4-6 manjših obrokov dnevno, hrano uživajte počasi in jo dobro prežvečite. Pijte manj tekočin, izogibajte se pitju hladnih pijač in pitju med obroki. Hrana naj bo primerne temperature. Hrano pretežno kuhajte in dušite, v primeru pečenja uporabite minimalno količino olja.

Živila in jedi, ki jih odsvetujemo:

- vse vrste mastnega in prekajenega mesa, mastnih klobas, salam, pašet, drobovino, meso in ribe iz pločevink, slanina, mast, pečeno in panirano meso,
- surovo ali ne povsem prepečeno meso, svinjsko mast, slanino, maslo,
- ocvirke, zaseko;
- vse mastne, močno začinjene juhe ali enolončnice;
- polnomastni mlečne izdelke in mleko, pikantne mastne sire, sladoled, kislo in sladko smetano;
- surovo sadje, ki napenja, suho sadje, lešnike, orehe;
- vse vrste grobe surove zelenjave, stročnice, čebulo, praženo in pečeno ali zelenjavo pripravljeno z majonezo;
- sveži kruh, v olju pečene sladice (krofi, miške), torte, potice;
- rumenjaki, jajčne kreme, majonezo;
- žgance, štruklje, kaše, cmoke, ješprenj;
- ostre začimbe, vegeto, jušne kocke, gobe, hren, gorčico;
- vse vrste alkohola, močne kave, prave čaje, gazirane pijače.

Priporočena živila:

- vse vrste mladega mesa brez vidne maščobe, pusto kuhano šunko, sončnično in olivno olje;
- posnete juhe ali enolončnice, brez prežganja;
- mleko in mlečne izdelke z manj maščobe, manj masne sire, skuto;

- banane, olupljeno sadje, ki ne napenja, kompote, sadne sokove, čežane, med, marmelado;
- mlado zelenjavo, večinoma naj bo kuhana, solate naj bodo pripravljene z dobrim zeliščnim oljem ali sokom limone, kuhan krompir ali pire s posnetim mlekom;
 - prepečenec, en dan star kruh;
 - testenine brez jajc, pšenični in koruzni zdrob, pšenično belo moko, riž, riževo moko...;
 - beljakov biskvit, medeno pecivo, kekse, pudinge pripravljene na posnetem mleku, nemastne narastke;
 - blage domače začimbe
 - zeliščne čaje, sokove iz sadja in zelenjave, žitno kavo, mešane mlečne napitke, mineralne vode brez CO2...

Z priporočenimi in prepovedanimi živili vam samo dajemo kratek »dietni kompas« za izbor živil in jedi. Dieta pri kroničnem pankreatitisu je dokaj individualna, zato jejte predvsem tisto kar vam odgovarja.

Pomembno pa je, da ne uživajte alkohola in se izogibate razkošnih in velikih gostij!!!

Primer jedilnikov pri kroničnem pankreatitisu:

Obroki	I.	II.	III.
ZAJTRK	bela kava bel kruh pusta šunka	jogurt kruh pusta šunka	čaj z mlekom kruh mehko kuhano jajce
MALICA	jogurt sadje	mehko sadje kruh	mleko z 1,6% ml. maščobe, sadje
KOSILO	špinačna juha kuhan krompir dušeno meso mehka solata olja za kuho (10g)	telečja ali kurja juha dušen piščanec dušen riž kuhana zelenjava sadna solata olja za kuho (10g)	Zelenjavno-mesna enolončnica kruh sadje olja za kuho (10g)
MALICA	mleko 1,6% ml. maščobe sadje	sadni puding	sadni jogurt
VEČERJA	testenine z mesom olja za kuho (10g) sadje	zelenjavno-mesna solata kruh olja za kuho (10g)	rezina pečenke mehka solata kruh olja za kuho (10g)

Viri:

- Pokorn D. - Zdrava prehrana in dietni jedilniki;
- Služba bolnišnične prehrane in dietoterapije KC; Dieta pri kronični okvari trebušne slinavke.
- Pokorn D. S prehrano do zdravja