

## DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

### Zastosowanie

Dieta ta wskazana jest u pacjentów z **ostрым zapaleniem trzustki (OZT)**.

### Cel diety

Załadnienie objawów choroby i zapobieganie progresji choroby.

### Charakterystyka diety

W okresie zdrowienia po ostrym zapaleniu trzustki pacjent stopniowo dochodzi do diety, która w pełni pokrywa jego zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze. Można wyróżnić trzy etapy, w których dieta jest stopniowo rozszerzana.

**Pierwszy etap rekonwalescencji** zapoczątkowany jest w szpitalu i trwa około 1 miesiąca. Charakteryzuje się znacznym ograniczeniem spożycia tłuszczów do około 40 g/dzień) przy czym powinny to być tłuszcze roślinne stosowane na zimno ( oliwa z oliwek, olej z pestek winogron, olej lniany) i niewielkim ograniczeniem spożycia białka (do około 70 g/dzień, w tym 35 g białka zwierzęcego). Wartość energetyczna diety w tym okresie powinna ograniczać się do około 2000 kcal/dzień, dlatego dzienne spożycie węglowodanów powinno wynosić około 360-370 g. W tym okresie posiłki muszą być łatwostrawne, spożywane produkty powinny być chude ze względu na ograniczoną ilość tłuszczu w diecie. Ważne jest regularne jedzenie 4-5 razy w ciągu dnia, aby poszczególne posiłki nie były zbyt obfite. Należy ograniczyć podaż błonnika do 25 g/dobę przy czym należy spożywać głównie błonnik rozpuszczalny ( pochodzący z warzyw i owoców).

Preferowanymi metodami przyrządzania potraw będą:

- gotowanie w wodzie lub na parze
- duszenie bez obsmażania na tłuszczu
- pieczenie w folii, pergaminie lub rękawie foliowym

Przeciwwskazane jest duszenie, smażenie i pieczenie w sposób tradycyjny.

**Drugi etap rekonwalescencji** trwa około 1 miesiąca. W tym czasie zwiększa się dzienne spożycie tłuszczu do 50 g, a białka – do około 75 g ( w tym około 40 g białek ze zwierzęcego, tj. mięso, sery, jajka). Wartość energetyczna diety powinna wynosić około 2200

kcal/dzień (pod warunkiem podzielenia dziennej racji pokarmowej na 5 posiłków oraz kontynuowania spożywania takich samych produktów), dlatego dzienne spożycie węglowodanów należy zwiększyć do około 400 g.

Jeżeli po zastosowaniu tego typu żywienia pojawiają się u pacjenta objawy dyspeptyczne (uczucie pełności po posiłku, wzdęcia, kruczenia i przelewania w jamie brzusznej), a szczególnie gdy pojawiają się papkowate stolce z domieszką tłuszczu, należy powrócić na okres 2 tygodni do diety stosowanej w poprzednim 1 etapie. Nadal utrzymujemy dietę łatwostrawną, niskotłuszczową z ograniczeniem błonnika.

**W trzecim etapie rekonwalescencji**, jeśli dieta stosowana w drugim okresie jest dobrze tolerowana, chory stopniowo przechodzi na dietę pełnowartościową. Dzielne spożycie tłuszczu powinno wynosić 60-80 g, białka 70-90 g, a węglowodanów około 400-450 g. Wartość energetyczna tej diety pozostaje w granicach 2300-2500 kcal/dzień. Mimo normalizacji diety wskazane jest stopniowe przechodzenie od produktów gotowanych do smażonych i duszonych oraz sukcesywne zwiększanie zawartości tłuszczu w dziennej racji pokarmowej.

Każdy z przedstawionych etapów leczenia dietetycznego po przebyciu ostrego zapalenia trzustki zazwyczaj trwa około 1 miesiąc i należy je traktować umownie. Jeżeli pojawiają się dolegliwości o charakterze dyspeptycznym, należy powrócić do diety stosowanej w poprzednim etapie.

W przypadku wystąpienia zaburzeń gospodarki węglowodanowej, w szczególności 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 (cukier, miód, słodycze, bardzo słodkie owoce), przestrzegania pór i ogólnej ilości posiłków oraz odpowiedniego ich komponowania.

W przypadku zaburzeń zewnątrzwydzielniczej 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.

**Dieta w pierwszym etapie rekonwalescencji – 2-dniowy jadłospis**

<b>Śniadanie</b>	<b>2. śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Kolacja</b>	<b>SUMA</b>
Bułka kajzerka, czerstwa 1 sztuka Masło 1 łyżeczka Ser twarogowy chudy 30 g Pomidor obrany ze skórki 1 sztuka Herbata (słaby napar) 1 szklanka Cukier 1 łyżeczka	Mleko zsiadłe (0,5%), świeże 1 szklanka Przetarte maliny (świeże lub mrożone) 100 g Cukier 1 łyżeczka Sucharki 30 g Winogrona bez skórki i pestek 250 g	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem zabielana mlekiem 400 g Ziemniaki posypane koperkiem 300 g Potrawka z kurczaka 100 g Szpinak 130 g Kompot z jabłek 1 szklanka	Bułka kajzerka, czerstwa 1 sztuka Masło 1 łyżeczka Dżem morelowy niskosłodzony 30 g Galaretka 200 g Herbata (słaby napar) 1 szklanka Cukier 1 łyżeczka	Bułka kajzerka, czerstwa 1 sztuka Masło 1 łyżeczka Polędwica z indyka 20 g Tarta marchewkowa z jabłkiem doprawiona olejem słonecznikowym 75 g Herbata owocowa 1 szklanka Cukier 1 łyżeczka	<b>Wartość energetyczna</b> 1983 kcal <b>Białko</b> 70,1 g <b>Tłuszcz</b> 40 g <b>Węglowodany ogółem</b> 362,3 g <b>Błonnik pokarmowy</b> 31,5 g
Kasza manna (na mleku 0,5%) 250 g Chleb pszenny, czerstwy 2 kromki Margaryna 1 łyżeczka Szynka kanapkowa 20 g Pomidor obrany ze skórki 1 sztuka Kawa zbożowa 1 szklanka Cukier 1 łyżeczka	Maślanka (0,5%) 1 szklanka Banan 1 sztuka	Krupnik z ryżem zabielany mlekiem 400 g Ziemniaki posypane natką pietruszki 300 g Filet z dorsza pieczony w folii 85 g Kalafior gotowany, oprószony mąką, z niewielkim dodatkiem świeżego masła 140 g Kompot z malin 1 szklanka	Kisiel 200g Truskawki (mrożone lub świeże) 100 g Chleb pszenny, czerstwy 1 kromka Margaryna ½ łyżeczki Miód 15 g Herbata (słaby napar) 1 szklanka Cukier 1 łyżeczka	Chleb pszenny, czerstwy 2 kromki Margaryna 1 łyżeczka Serek twarogowy ziarnisty 50 g Sałata doprawiona oliwą z oliwek 95 g Herbata ziołowa 1 szklanka Cukier 1 łyżeczka	<b>Wartość energetyczna</b> 1994 kcal <b>Białko</b> 72,5 g <b>Tłuszcz</b> 38,2 g <b>Węglowodany ogółem</b> 365,8 g <b>Błonnik pokarmowy</b> 30 g

## DIETA W PRZEWLEKŁYM ZAPALENIU TRZUSTKI

### Zastosowanie

Dieta ta wskazana jest u pacjentów z **przewlekłym zapaleniu trzustki (PZT)**.

### Cel diety

Dieta ma na celu odciążenie trzustki podczas procesu trawienia. Zaburzenia funkcji wydzielniczej trzustki dotyczą trawienia wszystkich składników pokarmowych, z tego względu pacjent powinien otrzymywać preparaty zawierające trawienne enzymy trzustkowe. Substytucja enzymami trawiennymi wspomaga trawienie i wchłanianie składników pokarmowych, co wpływa korzystnie na przyrost masy ciała i zmniejsza objawy dyspeptyczne.

### Charakterystyka diety

- Dieta powinna być łatwostrawna, niskoresztkowa
- Należy zwiększyć podaż **energii** do ok. **35 kcal/kg m.c./dobę**
- **Tłuszcze** powinny stanowić **30%** energii (tłuszcze w formie fizjologicznej są dobrze tolerowane pod warunkiem stosowania enzymów trzustkowych)
- **Białko**, z przewagą pochodzenia zwierzęcego, podaje się w ilości **1,0-1,5 g/kg m.c./dobę**
- **Węglowodany** powinny pochodzić z produktów nieobfitujących w błonnik pokarmowy
- Chory powinien spożywać **5-6 posiłków** (mniejszych objętościowo) dziennie
- U pacjentów niedożywionych zaleca się **preparaty żywieniowe** normo- lub hiperkaloryczne, normo- lub hiperbiałkowe np. Nutridrink protein, Fresubin Protein Energy Drink, Resource Protein

**Dieta w przewlekłym zapaleniu trzustki z zespołem złego wchłaniania – 2-dniowy jadłospis**

Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
Chleb pszenny, czerstwy 2 kromki Masło 1 łyżeczka Kiełbasa szynkowa z kurczaka 20 g Pomidor obrany ze skórki 1 sztuka Bawarka (z mleka 0,5%) 1 szklanka Cukier 1 łyżeczka	Chleb pszenny, czerstwy 2 kromki Masło 1 łyżeczka Połędwica luksusowa 20 g Sałata 2 liście Pomarańcza 1 sztuka Herbata (słaby napar) 1 szklanka Cukier 1 łyżeczka	Krupnik z ryżu zabieleny mlekiem 400 g Ziemniaki 300 g Pulpety z ryby w sosie koperkowym 200 g (2 pulpety, 4 łyżki sosu) Kalafior gotowany 140 g Młody zielony groszek gotowany 100 g Kompot z truskawek 1 szklanka	Chałka, czerstwa 2 kromki Masło 2 łyżeczki Miód 30 g Herbata owocowa 200 g Cukier 1 łyżeczka	Pierogi leniwe z sera chudego z dodatkiem świeżego masła 280 g Jabłko gotowane 1 sztuka Herbata (słaby napar) 1 szklanka Cukier 1 łyżeczka	<b>Wartość energetyczna</b> 2516 kcal <b>Białko</b> 104,3 g <b>Tłuszcz</b> 54,5 g <b>Węglowodany ogółem</b> 435,6 g <b>Blonnik pokarmowy</b> 40,3 g
Bułka pszenna, czerstwa 75 g Margaryna 2 łyżeczki Jajecznica z białek na parze z dodatkiem świeżego masła 135 g Pomidor obrany ze skórki 150 g Kawa mleczna (z mleka 0,5%) 1 szklanka Cukier 1 łyżeczka	Bułka pszenna, czerstwa 75 g Margaryna 2 łyżeczki Ser twarogowy chudy 90 g Sałata 3 liście Maślanka (0,5%) 1 szklanka Banan 1 sztuka	Zupa ziemniaczana 400 g Kasza jęczmienna łamana 200 g (po ugotowaniu) Cielęcina w potrawce 140 g Szpinak 130 g Marchewka gotowana 140 g Kompot z jabłek 1 szklanka	Galaretka owocowa 200 g Przetarte truskawki 100 g Chałka, czerstwa 1 kromka Margaryna 1 łyżeczka Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 20 g Sok z czarnej porzeczki 1 szklanka	Bułka pszenna, czerstwa 75 g Margaryna 2 łyżeczki Baton z kurczaka 30 g Tarta marchewkowa z jabłkiem doprawiona jogurtem naturalnym 75 g Herbata ziołowa 1 szklanka Cukier 1 łyżeczka	<b>Wartość energetyczna</b> 2488 kcal <b>Białko</b> 111,3 g <b>Tłuszcz</b> 55,8 g <b>Węglowodany ogółem</b> 411,7 g <b>Blonnik pokarmowy</b> 32,2 g

**Produkty zalecane i niezalecane w ostrym i przewlekłym zapaleniu trzustki**

Produkty spożywcze	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach 1-2 razy w tygodniu	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe i skrobiowe	Mąka pszenna, mąka ziemniaczana, płatki owsiane, pszenne, kukurydziane i żytnie, ryż, grysik, budyń, makarony, kielki soi i soczewicy, kukurydza	Pieczyno drożdżowe-cukiernicze	Produkty gruboziarniste, zarodki pszenne, nasiona słonecznika, sezamu, orzechy, migdały
Pieczyno i ciasta	Chleb pszenny, grzanki, sucharki, chleb chrupki, dobrze wypieczony chleb mieszany, graham, chleb razowy, ciasto drożdżowe, biszkopt, ciasto z owocami, piernik, keks, bułki kajzerki, chrupki kukurydziane	Pieczyno drożdżowe-cukiernicze	Świeży chleb, torty, ciasto francuskie, produkty smażone na tłuszczu (pączki, naleśniki, makaroniki), krakersy, ciastka kruche, bułki maślane, ptysie, sernik, kruszonka
Mięso, drób, dziczyzna	Cielęcina, wołowina (chuda), polędwica, jagnię, kura, kurczak, indyk, gołąb, bażant, dzika kaczka, królik, zając, sarna, jeleń, dzik, konina	Wołowina, chudy schab, młody karp, leszcz, makrela, karmazyn, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	Tłuste mięso wołowe, cielęce, wieprzowina, baranina, mięso mocno peklowane, mięso mocno przypieczone, panierowane, mięso wypiekane w tłuszczu, tłusty drób (kaczka, gęś), serca, ozory, mózg, skórki z drobiu
Ryby, skorupiaki	Okoń, dorsz, flądra, sola, pstrąg, szczupak, lin, kraby, raki, ryba w galarecie, świeży tuńczyk, sandacz, morszczuk, mintaj, płastuga	Młody karp, leszcz, makrela, karmazyn	Karp, śledź, węgorz, makrela, łosoś, halibut, turbot, tuńczyk w oleju, sardynki w oleju

Wędliny	Szynka bez tłuszczu, chuda, zimna pieczeń, cielęcina w galarecie, drób w galarecie, wędliny drobiowe	Parówki	Wszystkie inne tłuste i mocno wędzone gatunki kielbas, mielone mięso wieprzowe, mięso siekane, pasztety, pasztetowa, salceson, salami, parówki, kaszanka
Zupy	Chudy rosół na mięsie, lekko podprawiane zupy, sosy o małej zawartości tłuszczu	Tłusty rosół	Tłusty rosół, sosy masłowe, wywary z kości
Tłuszcze	-	Masła, margaryny miękkie (w kubkach), oleje: słonecznikowy, z kiełków pszenicy, kukurydziany, sojowy, oliwa, inne oleje roślinne	Smalec, łój, słonina, margaryny twarde (w kostkach)
Ziemniaki	Ziemniaki w mundurkach, ziemniaki solone, ziemniaki purée, kluski ziemniaczane z gotowanych ziemniaków	Pieczone ziemniaki	Frytki, sałatka ziemniaczana z majonezem, placki ziemniaczane, ziemniaki smażone
Warzywa,	Młoda marchewka, młoda kalarepa, szparagi, kalafior, szpinak, kwaszona kapusta, rzodkiew, buraki, seler, pomidory i ogórki bez skórki, pieczarki, sałata zielona, wszystkie sałatki przyprawione octem winnym lub sokiem z cytryny, oberżyna (bakłażan), cukinia, koper włoski (fenkuł), brokuły		Cebula surowa lub zarumieniona na tłuszczu, odmiany kapusty: biała, czerwona, włoska, przede wszystkim w połączeniu z cebulą, tłuszczem i tłustym mięsem, groch, fasola, soja

Potrawy z jaj	(Należy uwzględnić tolerancję żółtka przez organizm; uwaga: żółtko jest przeciwwskazane w schorzeniach dróg żółciowych) jajko na miękko, omlet z piany, , jajko do zagęszczania zup, sosów, legumin, sufletów, białko kurcze	luźna jajecznica	Jaja gotowane na twardo, jaja sadzone i jajecznica na słoninie, żółtka
Mleko, produkty mleczne	Niskotłuszczowe mleko, mleko odtłuszczone, maślanka (do ½ litra dziennie) produkty z kwaśnego mleka, odtłuszczony jogurt, chudy twaróg i ser do 3% tłuszczu, kwaśna śmietana z 10% tłuszczu, mleko skondensowane z 5% i 7,5% tłuszczu, kefir		Sery zawierające bardzo dużo tłuszczu, mocno przyprawiane gatunki serów, sery typu fromage
Owoce	Obrane jabłka i gruszki, banany, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, truskawki, maliny, jeżyny, melony, kiwi, brzoskwinie, morele; najlepiej przyswajalne są kompoty owocowe		Niedojrzałe owoce, śliwki, agrest, porzeczki, jabłko i gruszki ze skórą, awokado, orzechy, migdały
Przyprawy	Kminek, anyż, koper włoski, goździki, cynamon, muszkat, liście bobkowe, jagody jałowca, ziele angielskie, przecier pomidorowy, keczup; przy indywidualnej tolerancji		Ostra musztarda, pieprz, papryka w większych ilościach, angielskie sosy z esencji, majonez



	także: curry, chilli, czosnek, cebula i słodka papryka w proszku, w małych ilościach, wszystkie zioła		
Cukier, słodycze, sacharyna (słodzik)	Cukier, fruktoza, cukier gronowy, miód pszczeły, galaretka, marmolada, słodzik płynny, w proszku lub w tabletkach		Słodycze (cukierki, krówki, czekolada, pralinki lub czekoladki)
Napoje	Czarna herbata, słaba kawa ziarnista, soki owocowe i warzywne, koktajle mleczne, mleko kakaowe z mleka odtłuszczonego lub niskotłuszczowego, herbaty ziołowe, woda mineralna niegazowana		Mocna kawa ziarnista, napoje gazowane; przy schorzeniach trzustki <b>całkowicie zakazany jest alkohol</b>

Przykładowa zawartość składników odżywczych w wybranych produktach:

- tłuszcz : 1 łyżka oleju ( 10 g ) = 10 g tłuszczu, 1 łyżka śmietanki 30% = 3 g tłuszczu, 1 łyżeczka masła ( 5 g ) = 4 g tłuszczu, 1 łyżeczka margaryny roślinnej o zaw. 50 % tłuszczu = 2,5 g tłuszczu;

- białko : 100 g chudego mięsa/wędliny = 20 g białka, 1 jajko ( 50 g ) = 6 g białka, 1 białko jaja ( 30 g ) = 3 g białka, 100 g twarogu = 19 g białka, 100 ml mleka/kefiru = 3,4 g białka, 100 g jogurtu = 4,3 g białka, 100 g pieczywa = 5,5 do 8 g białka, 100 g surowej kaszy, ryżu, płatków = 7 g białka, 100 g surowego makaronu = 11 g białka.

**Bibliografia:**

- Jarosz, M., Dzieniszewski, J. (2009). Choroby trzustki. Porady Lekarzy i dietetyków. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL
- Ciborowska, H., Ciborowski, A. (2021). Dietetyka. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL