



SZPITAL SPECJALISTYCZNY

w PILE

im. Stanisława Staszica

64-920 Piła, ul. Ludwika Rydygiera 1

Sekretariat 67 210 62 00
Centrala 67 210 66 66
Fax 67 212 40 85
e-mail sekretariat@szpital.pila.pl
www.szpitalpila.pl

ZALECENIA DIETETYCZNE

Zapalenie trzustki

Postępowanie żywieniowe w stanach zapalnych trzustki opiera się na eliminacji czynników zwiększających ryzyko rozwoju tego schorzenia jak:

- nadmierne spożycie alkoholu;
- palenie tytoniu;
- dieta bogatotłuszczowa.

Do najczęstszych przyczyn zapalenia trzustki należy;

- kamica żółciowa;
- zaburzenia lipidowe (zwłaszcza hipertriglicerydemia);
- cukrzyca;
- mocznica;
- zakażenia wirusowe i bakteryjne;
- zaburzenia autoimmunologiczne.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE – OSTRE ZAPALENIE TRZUSTKI

Ostre zapalenie trzustki zaliczane jest do poważnych chorób i wymaga leczenia w warunkach szpitalnych. W pierwszych dobach OZT odstawiane jest żywienie doustne, podawane są leki oraz płyny dożylnie. Wczesne żywienie doustne można rozpocząć, przy braku zaburzeń czynności przewodu pokarmowego. W 1 dobie żywienia doustnego stosuje się dietę łatwostrawną, półpłynną o niewielkiej objętości (200 – 300 ml). Pierwszy posiłek powinien dostarczyć ok. 150 – 250 kcal i tylko 3-4 g tłuszczu. Można podać . np. kleik na wodzie – jeżeli taki posiłek jest dobrze tolerowany, pacjent

może otrzymać 2 kolejne posiłki na bazie kleiku z dodatkiem niewielkiej ilości chudego mleka lub gotowanych warzyw (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka). W kolejnych dobach zwiększana jest ilość i objętość posiłków (do 4-5), wprowadzane są posiłki takie jak: kisiel z jabłkiem, galaretka owocowa, budyń na chudym mleku, jogurt naturalny- można je wzbogacać o dodatek chudego twarożku lub gotowanego mięsa. W 4-5 dobie wprowadzane są stopniowo produkty o konsystencji papkowatej lub stałej:

- ziemniaki;
- marchewka puree;
- pasta z chudego twarożku;
- gładki dżem niskosłodzony;
- gotowane i zmielone mięso;
- sucharki;
- wafle tortowe;
- chrupki kukurydziane, czerstwe pszenne pieczywo
- niewielka ilość masła.

Dieta po przebytym OZT

I etap (ok. 1 miesiąc):

- Stosuj dietę lekkostrawną, niskotłuszczową, z ograniczeniem błonnika pokarmowego.
- Wprowadź od 4-5 posiłków w ciągu dnia co 3-4 godziny, dzień zacznij od śniadania, ostatni posiłek 2-3 godziny przed snem.
- Zadbaj o odpowiednią temperaturę potraw, posiłki nie mogą być ani zbyt gorące ani zbyt zimne, to bardzo ważne.
- Spożywaj posiłki powoli i starannie przeżuвай.
- Nie dosalaj potraw.
- Dieta powinna dostarczać 2000 kcal, 65 g białka i 40 g tłuszczu. Należy pamiętać o tłuszczu tzw. niewidocznym zawartych w produktach białkowych.

Ilość tłuszczu dodanego do potraw lub spożytego na surowo nie powinna przekraczać 20 g.

- Potrawy należy przyrządzać metodą: gotowania w wodzie, gotowania na parze, duszenia bez obsmażania, pieczenia w rękawie foliowym, pieczenia w naczyniu żaroodpornym bez dodatku tłuszczu. Do zagęszczania zup i sosów, stosuj zawiesinę z mąki, wody i mleka. Zupy i sosy należy sporządzać na wywarach warzywnych, w ograniczonej ilości chudych rosółach z drobiu lub cielęciny.
- Błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany jeżeli będziesz wybierać delikatne warzywa i dojrzałe owoce. Obieraj je ze skórki, usuwaj pestki z warzyw i owoców, gotuj, przecieraj przez sito, miksuj, podawaj w postaci przecierów i soków. Wybieraj oczyszczone produkty zbożowe.
- Wyklucz z diety produkty będące źródłem utwardzonych kwasów tłuszczowych typu trans: wypieki przemysłowe (np. ciasta, ciastka, pączki), fast-food, słone przekąski, produkty gotowe do spożycia (zupki instant, dania mrożone), słodczy (czekolady, batoniki), śmietaną w sprayu, gotowe mieszanki kremów.
- Pij 2 litry wody dziennie.
- Zadbaj o odpowiednią ilość snu 7-8 godzin dziennie.

Na każdym etapie leczenia obowiązuje zakaz spożywania alkoholu i palenia papierosów.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	NIEZALECANE
WARZYWA	Warzywa w formie obranej i przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone), marchewka, pietruszka korzeń, seler, buraki, dynia, kabaczek, cukinia, szpinak, na surowo: zielona sałata, pomidor bez skórki, ziemniaki gotowane, puree	Cebula, por, czosnek, kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki, ogórek, papryka, szczypiorek, rzodkiewka, strączkowe, grzyby, warzywa w occie i konserwowe, kiszonki, chipsy, frytki, placki ziemniaczane smażone
OWOCE	Owoce w formie obranej, przetartej i/lub przetworzonej termicznie	śliwki, czereśnie, agrest, suszone owoce, owoce kandyzowane

	(gotowane/pieczone): jabłko ,banan, owoce cytrusowe, brzoskwinia, morele jagody, borówki, morele, mango, melon, winogrona, truskawki, maliny	
PRODUKTY ZBOŻOWE	Pieczywo: pszenne czerstwe, bułki pszenne, sucharki, drobne kasze: jaglana, manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna, komosa ryżowa, amarantus, ryż biały, jasne drobne makarony: pszenne, ryżowe, płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki jaglane, chrupki kukurydziane, mąka pszenna oczyszczona, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana	pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel, płatki zbożowe: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie, otręby pszenne, żytnie, owsiane, gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna, pęczak, ryż: brązowy, dziki, czerwony, makaron pełnoziarnisty, pieczywo cukiernicze, dosładzane płatki śniadaniowe, muesli, mąka pełnoziarnista
MLEKO I PRZETWORY MLECZNE	Chude mleko 0,5 – 1,5 % tłuszczu, jogurt naturalny 0% tłuszczu, chudy twaróg	pełnotłuste mleko, mleko skondensowane, śmietana, jogurty/serki owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, ser pełnotłusty twarogowy, ser topiony, sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, ser feta, mozzarella
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	Chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik, w umiarkowanych ilościach: chuda wołowina, chude wędliny (najlepiej drobiowe, szynka, polędwica)	tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina (żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęsiną, kaczka, tłuste wędliny np. baleron, salami, boczek, mielonki, konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanica, produkty wędzone
RYBY I PRZETWORY	Chude ryby: dorsz, sola,	Tłuste ryby (węgorz,

RYBNE	miruna, mintaj, morszczuk, tuńczyk	halibut, łosoś, karp), ryby w oleju np. śledzie, ryby wędzone, konserwy rybne, paluszki rybne w panierce
JAJA	Białko jaja, 1-2 jajek tygodniowo w całości, jako dodatek do potraw	Pod każdą inną postacią
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH I ICH PRZETWORY		Wszystkie np. groch, fasola, soja, ciecierzycyca, bób, pasty z nasion strączkowych, mąka sojowa, makarony z nasion roślin strączkowych
TLUSZCZE	W ograniczonych ilościach masło, margaryny miękkie, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany	Smalec, słonina, margaryny twarde (w kostce), oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
ORZECHE, PESTKI, NASIONA		Orzechy np. włoskie, laskowe w całości, pestki i nasiona np. dyni, słonecznika, solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
SŁODYCZE, DESERY, SŁONE PRZEKĄSKI	W ograniczonych ilościach domowe ciasto drożdżowe czerstwe/ biszkopt, sucharki, chałka, dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru,	Cukier, syrop glukozowo – fruktozowy, fruktoza, konfitury i dżemy wysokosłodzone, czekolady mleczne i białe, gorzkie, wyroby czekoladowe, cukierki i gumy bez cukru zawierające alkohole cukrowe, takie jak sorbitol, mannitol, ksylitol, emulgatory i zagęszczacze (szczególnie karagen), słone przekąski, lody, ciasta z kremem, ciasta, torty, batony, bita śmietana, pączki, faworki, cukierki, chałka
NAPOJE	Woda mineralna niegazowana, słaby napar	Kawa naturalna, woda gazowana, wody

	z czarnej herbaty, zielonej i owocowej, rozcieńczone soki owocowe i warzywne	smakowe, soki owocowe, nektary, słodkie napoje gazowane i niegazowane słodzone cukrem/syropem glukozowo – fruktozowym/fruktozą, napoje energetyczne, napoje alkoholowe
PRZYPRAWY I ZIOŁA	wanilia, cynamon, koperek zielony, natka pietruszki, majeranek, bazylia, melisa, sok z cytryny, limonki	Sól, kostki rosołowe, mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, płynne przyprawy wzmacniające smak, majonez, gotowe sosy, ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka, musztarda, chrzan, ocet
POTRAWY	Zupy na słabych wywarach warzywnych lub w ograniczonej ilości chudych drobiowych, mięsa bez skóry i ryby przyrządzone z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych, ryż, kasze i makarony z grupy zalecanych,	Zupy na tłustych wywarach mięsnych, grzybowych, zupy i sosy z zasmażką, zupy i sosy w proszku, zupki chińskie, żywność typu fast-food, gotowe dania w słoikach, panierce, mięsa i ryby w panierce

*Źródło: ncez.gov.pl

II etap (ok. 1 miesiąc)

W drugim etapie rekonwalescencji zwiększana jest porcja posiłków, ilość białka i tłuszczu w diecie. Kaloryczność zwiększana jest do 2200 kcal, białko ogółem do 70 g (w tym białko zwierzęce do 40 g, resztę powinno stanowić białko roślinne) oraz tłuszcz do 50 g.

- Stosuj dietę lekkostrawną, niskotłuszczową z ograniczeniem błonnika pokarmowego.
- W niewielkich ilościach, pojedynczo wprowadzaj chudą szynkę, polędwicę wieprzową, parówki drobiowe, parówki z szynki, fasolkę szparagową, brokuły, kalafiori, ogórki kiszone bez skórki, surówkę z tartej marchewki. Można

zwiększyć ilość produktów mlecznych o zmniejszonej zawartości tłuszczu.

Dużym ułatwieniem jest prowadzenie dzienniczka żywieniowego i zapisywanie pojawiających się dolegliwości po jedzeniu.

- Przy pojawieniu się objawów takich, jak uczucie pełności po posiłku, przelewanie w brzuchu, skurcze, wzdęcia, gdy pojawią się biegunki tłuszczowe należy wrócić do diety z etapu I na okres 2 tygodni.

ETAP III

W trzecim etapie rekonwalescencji można wrócić do diety urozmaiconej, opartej na zasadach zdrowego odżywiania, Nadal należy ograniczyć spożywanie potraw z dużą zawartością tłuszczu oraz smażonych. Energetyczność diety powinna wynosić 2300-2500 kcal, zawartość białka 70-90 g, tłuszczu 60-80 g.

- Potrawy należy przyrządzać metodą: gotowania w wodzie, gotowania na parze, duszenia bez obsmażania, pieczenia w rękawie foliowym, pieczenia w naczyniu żaroodpornym bez dodatku tłuszczu, duszenie tradycyjnie, dochodząc do potraw smażonych.
- Wracając do normalnej diety, należy stopniowo wprowadzać tłuszcze, zamiast tłuszczów zwierzęcych stosuj np. oliwę z oliwek, olej lniany.
- Wprowadź ryby morskie.
- Jeżeli pojawią się niepokojące objawy lub dolegliwości takie jak wzdęcia, uczucie pełności po posiłku, przelewania, lekkie bóle brzucha, kłopoty z wypróżnianiem. Wróć do diety z poprzedniego etapu.

Cały czas obowiązuje bezwzględny zakaz spożywania alkoholu (w tym piwa) .

ZALECENIA ŻYWIENIOWE – PRZEWLEKŁE ZAPALENIE TRZUSTKI

Przewlekłe zapalenie trzustki to długotrwały stan zapalny w obrębie tego narządu, powodujący nieodwracalne zmiany w jego strukturze, doprowadza do zaburzeń jego czynności wewnętrznych i zewnętrznych. U pacjentów z przewlekłym zapaleniem trzustki zalecana jest dieta niskotłuszczowa, bogatobiałkowa i

bogatokaloryczna (2500 – 3000 kcal/24 h). Spożycie tłuszczu należy ograniczyć do około 50 g/24 h. Udział białka w diecie powinien kształtować się na poziomie 1,0 – 1,5 g/kg m.c./24 h. W przypadku niedożywienia ilość białka powinna zostać indywidualnie ustalona przez lekarza i dietetyka.

- Spożywaj od 5-6 posiłków w ciągu dnia niewielkich objętościowo;
- Spożywaj posiłki powoli i starannie przeżuвай;
- Potrawy należy przyrządzać metodą: gotowania w wodzie, gotowania na parze, duszenia bez obsmażania na tłuszczu, pieczenia w rękawie foliowym, naczyniu żaroodpornym bez dodatku tłuszczu.
- Aby ograniczyć ilość tłuszczu w diecie, usuwaj tłuszcz widoczny ze spożywanych produktów np. z wędlin, mięsa, zamiast śmietany stosuj jogurt naturalny lub kefir;
- Należy ograniczyć ilość błonnika pokarmowego , wybieraj pszenne pieczywo, drobne kasze, makarony z małą zawartością jaj. Usuwać skórki i pestki z warzyw i owoców, gotuj, miksuj, przecieraj przez sito. Jeżeli po spożyciu surowych warzyw lub owoców występują dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, takie jak wzdęcia, bóle brzucha, biegunka, należy spożywać warzywa i owoce w formie gotowanej.
- Wyeliminuj z diety warzywa i owoce wzdymające:
 - kapustę, cebulę, por, czosnek, nasiona roślin strączkowych, śliwki, czereśnie
- Wypijaj około 2 litrów płynów dziennie;
- Zrezygnuj z palenia tytoniu;
- Zadbaj o odpowiednią ilość snu 7-8 godzin dziennie.

Na każdym etapie leczenia obowiązuje zakaz spożywania alkoholu i palenia papierosów.

PRODUKTY I POTRAWY	ZAŁECANE	NIEZAŁECANE
WARZYWA	Warzywa w formie obranej i przetworzonej termicznie	Cebula, por, czosnek, kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki,

	(gotowane/pieczone), marchewka, pietruszka korzeń, seler, buraki, dynia, kabaczek, cukinia, szpinak, na surowo: zielona sałata, pomidor bez skórki, ziemniaki gotowane, puree	ogórek, papryka, szczypiorek, rzodkiewka, strączkowe, grzyby, warzywa w occie i konserwowe, kiszonki, chipsy, frytki, placki ziemniaczane smażone
OWOCE	Owoce w formie obranej, przetartej i/lub przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): jabłko ,banan, owoce cytrusowe, brzoskwinia, morele jagody, borówki, morele, mango, melon, winogrona, truskawki, maliny	śliwki, czereśnie, agrest, suszone owoce, owoce kandyzowane
PRODUKTY ZBOŻOWE	Pieczywo: pszenne czerstwe, bułki pszenne, sucharki, drobne kasze: jaglana, manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna, komosa ryżowa, amarantus, ryż biały, jasne drobne makarony: pszenne, ryżowe, płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki jaglane, chrupki kukurydziane, mąka pszenna oczyszczona, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana	pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel, płatki zbożowe: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie, otręby pszenne, żytnie, owsiane, gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna, pęczak, ryż: brązowy, dziki, czerwony, makaron pełnoziarnisty, pieczywo cukiernicze, dosładzane płatki śniadaniowe, muesli, mąka pełnoziarnista
MLEKO I PRZETWORY MLECZNE	Chude mleko 0,5 – 1,5 % tłuszczu, jogurt naturalny 0% tłuszczu, chudy twaróg	pełnotłuste mleko, mleko skondensowane, śmietana, jogurty/serki owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, ser pełnotłusty twarogowy, ser topiony, sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, ser feta, mozzarella
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	Chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk,	tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina (żeberka,

	królik, w umiarkowanych ilościach: chuda wołowina, chude wędliny (najlepiej drobiowe, szynka, polędwica)	karkówka, golonka), baranina, gęsiną, kaczka, tłuste wędliny np. baleron, salami, boczek, mielonki, konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka, produkty wędzone
RYBY I PRZETWORY RYBNE	Chude ryby: dorsz, sola, miruna, mintaj, morszczuk, tuńczyk	Tłuste ryby (węgorz, halibut, łosoś, karp), ryby w oleju np. śledzie, ryby wędzone, konserwy rybne, paluszki rybne w panierce
JAJA	Białko jaja, 1-2 jajek tygodniowo w całości, jako dodatek do potraw	Pod każdą inną postacią
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH I ICH PRZETWORY		Wszystkie np. groch, fasola, soja, ciecierzycą, bób, pasty z nasion strączkowych, mąka sojowa, makarony z nasion roślin strączkowych
TŁUSZCZE	W ograniczonych ilościach masło, margaryny miękkie, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany	Smalec, słonina, margaryny twarde (w kostce), oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
ORZECHY, PESTKI, NASIONA		Orzechy np. włoskie, laskowe w całości, pestki i nasiona np. dyni, słonecznika, solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
SŁODYCZE, DESERY, SŁONE PRZEKĄSKI	W ograniczonych ilościach domowe ciasto drożdżowe czerstwe/ biskopt, sucharki, chałka, dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru,	Cukier, syrop glukozowo – fruktozowy, fruktoza, konfitury i dżemy wysokosłodzone, czekolady mleczne i białe, gorzkie, wyroby czekoladowe, cukierki i gumy bez cukru zawierające alkohole

		cukrowe, takie jak sorbitol, mannitol, ksylitol, emulgatory i zagęszczacze (szczególnie karagen), słone przekąski, lody, ciasta z kremem, ciasta, torty, batony, bita śmietana, pączki, faworki, cukierki, chałka
NAPOJE	Woda mineralna niegazowana, słaby napar z czarnej herbaty, zielonej i owocowej, rozcieńczone soki owocowe i warzywne	Kawa naturalna, woda gazowana, wody smakowe, soki owocowe, nektary, słodkie napoje gazowane i niegazowane słodzone cukrem/syropem glukozowo – fruktozowym/fruktozą, napoje energetyczne, napoje alkoholowe
PRZYPRAWY I ZIOŁA	wanilia, cynamon, koperek zielony, natka pietruszki, majeranek, bazylia, melisa, sok z cytryny, limonki	Sól, kostki rosółowe, mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, płynne przyprawy wzmacniające smak, majonez, gotowe sosy, ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka, musztarda, chrzan, ocet
POTRAWY	Zupy na słabych wywarach warzywnych lub w ograniczonej ilości chudych drobiowych, mięsa bez skóry i ryby przyrządzone z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych, ryż, kasze i makarony z grupy zalecanych,	Zupy na tłustych wywarach mięsnych, grzybowych, zupy i sosy z zasmażką, zupy i sosy w proszku, zupki chińskie, żywność typu fast-food, gotowe dania w słoikach, panierce, mięsa i ryby w panierce

*Źródło: Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka

LITERATURA:

1. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. Wyd .Lek. PZWL wyd. IV Warszawa 2021 r.
2. Jarosz M.: Praktyczny podręcznik dietetyki. Wyd. Instytut Żywności i Żywienia 2010 r., wyd. I
3. Sobotka L.: Podstawy żywienia klinicznego. Leczenie żywieniowe w ostrym i przewlekłym zapaleniu trzustki. Wyd. Scientifica 2013, wyd. IV
4. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

Opracowała: Magdalena Grabarska – dietetyk

Wydanie I, 16.04.2025