

PRZEWLEKŁE ZAPALENIE TRZUSTKI

– PRAWIDŁOWE WYBORY ŻYWIENIOWE

PRODUKTY	ZALECANE	PRZECIWSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	o płatki owsiane o płatki kukurydziane o ryż o makarony o kasze: manna, jęczmienna, perłowa o chleb pszenny o chleb mieszany o graham o chleb razowy (jeśli dobrze tolerowany) o kajzerki o chrupki kukurydziane	o produkty zbożowe gruboziarniste o gruboziarniste kasze o chleb i bułki z całymi ziarnami o wypieki smażone na tłuszczu (pączki, naleśniki)
MIĘSO, DRÓB	o cielęcina o wołowina (chuda) o polędwica o jagnięcina o kurczak o indyk o dziczyzna	o tłuste mięso wołowe o wieprzowina o tłusty drób (kaczka, gęś) o podroby o skóra z drobiu
RYBY	o okoń o dorsz o flądra o sola o pstrąg o mintaj o szczupak o lin o świeży tuńczyk o sandacz	o śledź o węgorz o makreła o łosoś o halibut o turbot o tuńczyk w oleju o sardynki w oleju
WĘDLINY	o wędliny drobiowe o szynka bez tłuszczu o cielęcina w galarecie o drób w galarecie	o tłuste oraz wędzone wędliny o kiełbasy o pasztety o salceson o parówki o kaszanka
ZUPY, SOSY	o zupy na wywarze warzywnym o chudy rosół o sosy warzywne o małej zawartości tłuszczu	o tłusty rosół o majonez o tłuste sosy o zasmażki o wywary z kości, tłustego mięsa
TŁUSZCZE	w ograniczonej ilości: o masła o margaryny miękkie o oleje roślinne o oliwa z oliwek	o smalec o słonina o margaryny twarde
WARZYWA	o młode marchewki o kalafior o szpinak o brokuły o burak o rzodkiewka o pieczarki o natka pietruszki o sałata o cukinia o pomidory i ogórki bez skórki	o cebula o kapusta o groch o fasola o soja
MLEKO, PRODUKTY MLECZNE	o niskotłuszczowe mleko o produkty z kwaśnego mleka o twaróg i ser do 3% tłuszczu o kefir o maślanka	o sery topione, żółte, pleśniowe
OWOCE	o obrane jabłka i gruszki o banany o truskawki o pomarańcze o grejpfruty o kiwi o maliny o jeżyny o brzoskwinie o morele	o niedojrzałe owoce o śliwki o agrest o porzeczki o jabłka i gruszki ze skórką o orzechy o migdały
PRZYPRAWY	o bazylija o majeranek o tymianek o ziele angielskie o koper włoski o goździk o cynamon o kminek	o ostra musztarda o pieprz o papryka w większych ilościach
SŁODYCZE	dozwolone okazjonalnie w niewielkiej ilości: o miód pszczeli o dżem o marlmolada o słodzik o biszkopty o galaretki o budynie o ciasto drożdżowe	o słodycze o ciasto francuskie o kremy o torty o ciastka kruche
NAPOJE	o czarna herbata o słaba kawa o kojtajle mleczne o soki owocowe i warzywne o herbaty ziołowe o woda mineralna	o mocna kawa o napoje gazowane o całkowity zakaz spożywania alkoholu



Jedz regularnie. W ciągu dnia spożywaj około 5 małych posiłków.



Przestrzegaj diety niskotłuszczowej.

Zawartość tłuszczu w diecie nie powinna przekraczać **50 gramów dziennie.**

Czasami potrzebne są większe ograniczenia.



Zawsze czytaj etykiety żywności.

Wybieraj produkty oznaczone jako niskotłuszczowe, beztłuszczowe i lekkie.



Do każdego posiłku i przekąski dodawaj produkty będące **źródłem białka.**

Zaleca się spożywanie chudych gatunków mięs (cielęcina, drób), chudych wędlin, chudych ryb, odtłuszczonego mleka (0,5% tłuszczu), chudych twarogów i jogurtu naturalnego.



Z **produktów zbożowych** dobrze tolerowane są na ogół płatki (owsiane, pszenne, kukurydziane), ryż, makarony, kasze: manna, jęczmienna i perłowa, chleb pszenny, grzanki, sucharki, chleb chrupki, chleb mieszany, graham, chleb razowy, kajzerki, chrupki kukurydziane.



Piecz, duś, grilluj i gotuj na parze, zamiast smażyć.

Piecz w folii aluminiowej, pergaminie albo rękawie foliowym z minimalną ilością tłuszczu roślinnego lub duś bez obsmażania.



Enzymy trzustkowe stosuj zgodnie z zaleceniami lekarza.



Trzustka jest narządem, który wytwarza enzymy pomagające trawić (rozkładać) pokarm w jelicie cienkim. Wytwarza również hormony, m.in. insulinę, odpowiedzialną za poziom cukru we krwi. W przewlekłym zapaleniu trzustki powinno się stosować dietę, która zapobiegnie nasileniu objawów.



Ogranicz spożycie tłustych

produktów, takich jak masło, margaryna i oleje. Usuwać widoczny tłuszcz ze spożywanych pokarmów, śmietanę zastęp jogurtem lub kefirem. Unikaj serów żółtych, topionych i pleśniowych. Nie dodawaj do mięs tłustych sosów i nie zaprawiaj zup śmietaną ani zasmażką.



Jeśli chorujesz na cukrzycę,

dbaj o to, by ograniczyć cukry proste, czyli cukier i stycyzę.



Nie jedz warzyw i owoców

wzdymających (kapusta, cebula, por, czosnek, suche nasiona roślin strączkowych, śliwki, czereśnie.). Jeśli po spożyciu niektórych surowych warzyw, czy owoców odczuwasz dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, zamień te produkty na przeciera lub rozcieńczone soki.



Nie używaj ostrych przypraw.



Bezwzględnie unikaj alkoholu i żywności zawierającej alkohol. Spożycie nawet niewielkiej ilości alkoholu może skutkować zaostreniem choroby.