Opracował: mgr. dietetyk Paulina Smoczyńska

ZALECENIA DIETETYCZNE

DIETA PO OSTRYM ZAPALENIU TRZUSTKI

1. Najważniejsze zasady diety:

I etap rekonwalescencji powinien trwać ok. miesiąca, w tym okresie:

- należy bezwzględnie ograniczyć ilość tłuszczu w diecie
- należy spożywać 4-5 posiłków o niewielkiej objętości
- wykluczyć potrawy smażone, pieczone, potrawy z dodatkiem tłuszczu, tłuste sosy na wywarach mięsnych, ciasta z kremem, ciasto francuskie, tłuste produkty mięsne, w tym wędliny, tłuste ryby, śmietanę, majonez.
- przy przygotowywaniu sosów i zup należy unikać zasmażek i mocnych, tłustych wywarów mięsnych
- należy ograniczyć smarowanie pieczywa tłuszczem
- bezwzględnie zakazany jest alkohol w jakiejkolwiek ilości, a także produkty z puszki, konserwowe
- należy wyeliminować w tym okresie produkty ciężkostrawne o dużej ilości błonnika pokarmowego: pieczywo razowe, gruboziarniste kasze, cebulę, pora, kapustę, fasolę
- potrawy powinno się przyrządzać metodą gotowania w wodzie i na parze lub pieczenia w folii bez dodatku tłuszczu
- zaleca się pszenne pieczywo, drobne kasze, biały twaróg chudy, chude mleko - 0,5%, chude mięso drobiowe, cielęce i wołowe, ziemniaki, gotowane warzywa i owoce w postaci rozdrobnionej, miękkiej lub przetartej, zupy na wywarze warzywnym, lekko podprawiane zupy jogurtem, sosy warzywne o bardzo małej zawartości tłuszczu, ziemniaki puree bez tłuszczu, kluski ziemniaczane z gotowanych ziemniaków, gotowane młode marchewki, duszone pomidory bez skórki, sałata zielona, natka pietruszki. Zaleca się usuwanie pestek z owoców, obieranie warzyw i owoców ze skórki
- należy pamiętać że mocna herbata i kawa może znacznie zaostrzyć dolegliwości

II etap rekonwalescencji

Stopniowo powinno się wprowadzać dietę mniej restrykcyjną o trochę większym udziale tłuszczu. Jednak zawartość tłuszczu w diecie powinna być wciąż niska. Należy unikać smalcu, potraw smażonych, potraw z dodatkiem dużej ilości tłuszczu, tłustych sosów na wywarach mięsnych, ciast z kremem, ciast francuskich, tłustych produktów, w tym wędliny, tłuste ryby, śmietana, majonez. Cienko smarować pieczywo. W dalszym ciągu należy przestrzegać zaleceń dotyczących przygotowywania posiłków, tak aby były one łatwostrawne, a więc unikać wzdymających kapusty i strączkowych, cebuli, pora. Można zwiększyć ilość produktów mlecznych o obniżonej zawartości tłuszczu: niskotłuszczowe mleko, mleko odtłuszczone, maślanka (do ½ litra dziennie), produkty z kwaśnego mleka, odtłuszczony jogurt, chudy twaróg i ser do 3% tłuszczu, kefir.

III etap rekonwalescencji

Zaleca się powrót do przestrzegania zasad zdrowego żywienia (Talerz Zdrowego Żywienia). Natomiast wciąż należy kontrolować ilość spożywanego tłuszczu oraz przygotowywać potrawy innymi metodami niż smażenie. Ilość tłuszczu w diecie należy zwiększać stopniowo. Istotny jest jego rodzaj, należy ograniczać źródła tłuszczów zwierzęcych, w zamian wybierać tłuszcze roślinne (oliwa z oliwek, olej rzepakowy), można powoli wprowadzać tłuste ryby morskie.

Rozszerzając dietę uwzględniająca zasady zdrowego żywienia, należy dalej obserwować organizm i w przypadku pojawienia się dolegliwości takich jak: ból brzucha, wzdęcia, problem z wypróżnianiem, należy wrócić do diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu.