



DIETA PŘI AKUTNÍ PANKREATITIDĚ

1 Charakteristika onemocnění

Akutní pankreatitida je zánětlivé onemocnění slinivky břišní vznikající z různých příčin. Příčiny akutní pankreatitidy - idiopatická (neznámá příčina), biliární, zvýšené hladina krevních tuků (hypertriglyceridémie), po endoskopických vyšetření ERCP, stenózy, abusus alkoholu, infekční příčiny, traumatická (úrazová) příčina, užívání léků (kortikosteroidy, aj.), anatomické změny, autoimunitní choroby (polyarteriitis nodosa, lupus) nebo nádory pankreatu. Projevuje se bolestí v horní části břicha, nauzeou (nucení na zvracení), zvracením, zástavou odchodu větrů a stolice, někdy teplotou, dehydratací.

2 Charakteristika diety

Základní součástí léčby je správně sestavená a pacientem dodržovaná dieta. Smyslem diety je šetřit slinivku břišní, zabránit větší produkci pankreatické šťávy.

Na počátku onemocnění je nezbytné nepodávat stravu a pacienta živit umělou výživou, tj. parenterální (nitrožilní) a enterální výživou. Po zklidnění zánětu začíná pacient popíjet čaj po lžičkách (černý, zelený, nearomatický, ovocný).

Dieta při akutní pankreatitidě je typická členěním do více období. Zpočátku je nezbytné velmi přísné omezení až vyloučení tuků.

1.období SP 1 den 5400 kJ, 40 g bílkovin, 275 g sacharidů, 5 g tuků

2.období SP 2-5 den 5860 kJ, 40 g bílkovin, 275 g sacharidů, 15 g tuků

3.období SP 6-10 den 7140 kJ, 60 g bílkovin, 300 g sacharidů, 30 g tuků

(vždy je nutné přihlédnout stavu hodnot laboratorních výsledků a individuálním nutričním potřebám)

Dodržování jednotlivých období je velmi individuální a záleží na aktuálním zdravotním stavu pacienta a jeho dalším vývoji. Dlouhodobé a nesprávné dodržování velmi přísné diety může vést k malnutrici.

Předčasné uvolnění diety vede ke zhoršení celkového onemocnění. Ideální variantou je vedení diety lékařem ve spolupráci s nutričním terapeutem, kteří upravují dietu podle vývoje onemocnění.

Při nedostatečném příjmu živin se doporučují vhodné doplňky.

3 Hlavní zásady diety při akutním onemocnění panreatu

- Jídlo rozdělit do více malých dávek během dne
- Při postupném rozšiřování sortimentu jídla zařadit přidáný pokrm v průběhu dne, předejít nočním komplikacím
- Z technologických postupů úpravy jídel volíme vaření, dušení, pečení v alobalu, v horkovzdušné troubě, použití speciálního nádobí – například teflonu
- Naprostý zákaz konzumace alkoholu
- Připravená jídla by měla mít měkkou konzistenci, aby byla lehce stravitelná
- Důkladné rozkousání pokrmu. Pokud je pacient omezen nekvalitním chrupem, je nezbytné jídlo



DIETA PŘI AKUTNÍ PANKREATITIDĚ

upravit mechanicky do kašovitě konzistence

- Příjem tekutin by měl být 2-3 l denně, tekutiny používat nesycené
- Nezařazovat čerstvě upečené pečivo. Pečivo koupené v běžné obchodní síti není-li již teplé, lze konzumovat bez obav
- Strava je nedostačující jak energetickým příjmem, tak skladbou živin. Je nutná nutriční podpora kompletní tekuté výživy (sipping), přidání modulární dietetika (Fantomalt, Protifar), parenterální výživa nebo vhodná enterální výživa

4 Výběr potravin a jídelníček SP 1. den

Po období popíjení čaje se přechází na stravu převážně sacharidovou.

Slabý čaj, suchary, jablečný kysel, jablečkové pyré, šlemové polévky z rýže nebo ovesných vloček, bramborová nemléčná kaše, mrkvové pyré z uvažené mrkve. Jako jediná bílkovinná potravina se podává bílková sedlina. Jídelníček je bez masa, mléčných výrobků, bez přidání tuku. Z koření se používá pouze sůl. Nepodávat potraviny nadýmavé, pikantní.

1.den:

Snídaně: Čaj. Suchar. Med.

Přesnídávka: Jablečný kysel.

Oběd: Rýžová šlemová polévka.

Bílková sedlina. Nemléčná bramborová kaše. Mrkvové pyré.

Svačina: Čaj. Suchar. Meruňkový džem.

Večeře: Těstoviny se špenátem (bez cibule, česneku). Ovocné pyré.

5 Výběr potravin a jídelníček SP 2.-5. den

Pokud pacient bez problémů toleruje 1.období diety, může přejít na 2.období. To už obsahuje 15 g tuku, ale i v tomto období je strava převážně hrazena sacharidy. Podává se podle potřeby 2 - 3 dny. I toto období je vždy individuální. Jde o dietu nedostačující jak energetickým příjmem, tak skladbou živin. Proto je důležité stravu nutričně obohatit kompletní enterální tekutou výživou (sipping), nebo ke stravě přidávat vhodné modulární dietetika (Fantomalt, Protifar). Jídelníček je bez masa, mléčných výrobků, bez přidání tuku, bez nadýmavých a pikantních pokrmů.

Ovoce: používáme nejemno nastrouhané nebo tepelně upravené, vyztřelé a vždy oloupané, bez zrníček a semínek. Vhodné jsou banány, jablka, meruňky, broskve. Lze zařadit ovocné šťávy, ovocné kaše, kompoty, pyré nebo kysely, džem bez zrníček, med.

Zelenina: používáme i mraženou, vždy nejemno nastrouhanou a do měkka tepelně upravenou. Vhodná je kořenová zelenina (mrkev, petržel, celer), špenát, čínské zelí, červená řepa. Množství zeleniny je omezeno pro časté potíže s nadýmáním.



DIETA PŘI AKUTNÍ PANKREATITIDĚ

Pečivo: bílá veka, bílé pečivo, bílý toastový chléb, suchary, piškoty, vánočka (obyčejná bez mandlí a rozinek).

Nápoje: voda, voda se šťávou, čaj bylinný, čaj černý, zelený čaj, ovocné šťávy, minerální vody nesycené.

Koření: sůl, odvar z kmínu, odvar z bobkového listu, odvar z nového koření, bazalka, zelená petrželka, libeček a jiné bylinky.

Vejce: pouze bílky jako samostatný pokrm bílková sedlina, nebo bílek použit k zapečení těstovin, rýže, brambor.

Polévky: bramborová lisovaná bez mléka, mrkvová, zeleninová s těstovinami, vločková, zeleninová s bílky, žemlová.

Přílohy: brambory vařené, brambory šťouchané, brambory lisované, nemléčná bramborová kaše, dušená rýže, vařené těstoviny.

Pokrmý slané: zapečené brambory s povoleným druhem zeleniny a bílky (zapečené pouze pod pokličkou, bez kůrky), dušená mrkev (nejemno nastrouhaná, nebo po uvaření rozmixovaná), zapékaná mrkev (zapečená bez kůrky), rajčatová omáčka, bílková sedlina, šmakoun, dušený špenát (bez cibule a česneku), závin bramborový se špenátem, špenátová žemlovka.

Pokrmý sladké: krupicová pěna, krupicový pudink, rýžový nákyp s meruňkami, nudle se strouhankou, žemlovka s jablky, broskvové taštičky se strouhankou (uvařené, oloupané, jemno nastrouhané brambory, hrubá mouka, bílek, sůl zpracujeme v těsto, plníme broskvemi a posypeme na sucho opraženou strouhankou a cukrem).

1.den:

Snídaně: Čaj. Rohlíky. Med.

Přesnídávka: Banán.

Oběd: Polévka vločková.

Zapečené brambory s mrkví a bílky. Broskvový kompot (bez slupky).

Svačina: Piškoty. Ovocný kysel.

Večeře: Meruňkové taštičky se strouhankou a ovocnou kaší.

2.den:

Snídaně: Čaj. Housky. Džem.



DIETA PŘI AKUTNÍ PANKREATITIDĚ

<i>Přesnídávka:</i>	Broskvové pyré. Piškoty.
<i>Oběd:</i>	Polévka zeleninová s bílky. Bramborový závin se špenátem. Meruňkový kompot.
<i>Svačina:</i>	Banán.
<i>Večeře:</i>	Žemlovka s jablky.

6 Výběr potravin a jídelníček SP 6.-10. den

V tomto období diety je obsah tuků zvýšen 30 g. Zařazují se bílkoviny ve formě libového masa a nízkotučné mléčné výrobky, dieta se postupně rozšiřuje. Nízkotučné mléko se podává pouze dle individuální snášenlivosti.

Nově zařazené pokrmy zařazujeme v průběhu dne. Pokrmy se i nadále připravují pouze vařením, dušením, pečením v alobalu, bez tuku. Při tepelné úpravě nelze používat smažení nebo grilování. Nadále je vhodné doplňkové popíjení kompletní tekuté enterální výživy a přidávání vhodných modulárních dietetik, jelikož dieta je stále nutričně nedostačující.

Do jídelníčku se nezařazuje volný tuk, polotučné a tučné pokrmy.

Ovoce: používáme mechanicky nebo tepelně upravené, vyzrálé a vždy oloupané, bez zrníček, semínek. Vhodné jsou banány, jablka, meruňky, broskve. Lze zařadit ovocné šťávy, ovocné kaše, kompoty, pyré nebo kyselé, džem, med.

Zelenina: používáme i mraženou, vždy najemno nastrohanou a do měkka tepelně upravenou. Vhodná je kořenová zelenina (mrkev, petržel, celer), špenát, hlávkový salát, čínské zelí, červená řepa. Množství zeleniny je omezeno pro časté potíže s nadýmáním.

Pečivo: bílá veka, bílé pečivo, bílý toastový chléb, suchary, piškoty, vánočka (obyčejná bez mandlí a rozinek).

Příkrmy: rýže, brambory vařené, brambory lisované, bramborová kaše s mlékem, těstoviny.

Mléko + mléčné výrobky: nízkotučné mléko dle individuální snášenlivosti, sýry do 30% tuku v sušině, jogurty do 2% tuku v sušině, nízkotučné tvarohy a jiné nízkotučné mléčné výrobky. Vhodné jsou zakysané mléčné výrobky.

Maso: libové hovězí zadní, vepřová kýta, telecí, kuřecí prsa, krůta, králík.

Ryby: netučné druhy - aljašská treska, filé.



DIETA PŘI AKUTNÍ PANKREATITIDĚ

Uzeniny: libová kuřecí nebo vepřová šunka.

Nápoje: voda, voda se šťávou, čaj bylinný, čaj černý, zelený čaj, ovocné šťávy, minerální vody nesycené.

Vejce: pouze bílky jako samostatný pokrm bílková sedlina, nebo použít k zapečení těstovin, rýže, brambor.

Koření: sůl, kmín, bobkový list, nové koření, bazalka, saturejka, dobromysl a jiné bylinky. I v tomto období platí, že se stále nepoužívají silná aromata a pikantní koření.

Polévky: jemná bramborová, těstovinová, zeleninová s krupicí, z míchané zeleniny, vločková, rýžová, žemlová, zeleninový krém s nočky, hovězí s těstovinami nebo rýží, krupicová, mrkvová s bílky.

Pokrm s masem: aljašská treska pečená v alobalu, kuřecí šunka teplá, hovězí maso vařené, hovězí maso protýkané šunkou, zapečené těstoviny se šunkou a bílky (bez kůrky), zapečené brambory s kuřecím masem a bílky, rýže s drůbežím masem a mrkví, krůtí prsa dušená, drůbeží haše s bílky, krůta na broskvích, telecí ragú, drůbeží sekaná, dušený karbanátek (mleté maso pouze z libového masa).

Pokrm slané: bramborové noky se strouhankou, rizoto se šmakounem, zapečené těstoviny se špenátem a bílky, špenátové taštičky, dušená mrkev.

Pokrm sladké: krupicová pěna, krupicový pudink, žemlovka s jablky, rýžový nákyp s meruňkami, broskvové taštičky se strouhankou, tvarohové knedlíky s broskvemi, těstovinový nákyp s tvarohem.

1.den:

Snídaně: Čaj. Housky. Krůtí šunka.

Přesnídávka: Jablkový kompot (bez slupky).

Oběd: Polévka z ovesných vloček, s kořenovou zeleninou (jemně nastrouhanou).
Hovězí maso vařené. Rajská omáčka. Těstoviny.

Svačina: Tvarohový ovocný dezert (nízkotučný). Piškoty.

Večeře: Dušené kuřecí maso. Dušená mrkev. Brambory.

2.den:

Snídaně: Čaj. Rohlíky. Sýr Cottage.



DIETA PŘI AKUTNÍ PANKREATITIDĚ

<i>Přesnídávka:</i>	Banán.
<i>Oběd:</i>	Polévka zeleninový krém s bílkovými nočky. Aljašská treska pečená v alobalu . Bramborová kaše. Hlávkový salát.
<i>Svačina:</i>	Vanilkový pudink.
<i>Večeře:</i>	Krůtí rizoto s mrkví. Strouhaný eidam. Meruňkový kompot.

7 Nevhodné potraviny

Tučná masa a uzeniny, vnitřnosti, slanina, paštiky, jelita, jitrnice, uzené ryby, olejovky, sádlo, škvarky, masové konzervy a polotovary, trvanlivé salámy.

Tučné mléčné výrobky, smetanové sýry a jogurty, šlehačka, smetana, zrající a plísňové sýry Smažené pokrmy – masové řízky, koblihy, smažené a opékané brambory, smažený květák, smažená cibulka.

Nadýmavá zelenina, syrová zelenina – zelí, kapusta, kedlubny, ředkve, papriky, okurky, květák, rajčata se slupkou a jadérky, sterilovaná a nakládaná zelenina, houby.

Čerstvé kynuté pečivo, čerstvý měkký chléb, vánočka s mandlemi a rozinkami, listové těsto, tučné moučníky, moučníky s krémem, čokoláda, knedlíky.

Luštěniny všeho druhu (čočka, fazole, hrách, cizrna, sója).

Tvrdé a nadýmavé ovoce, se zrníčky a semínky (ananas, hrušky, jahody, maliny, rybíz, třešně, višně...).

Vejce, majonézové saláty, pomazánky s majonézou.

Alkoholické nápoje, káva, silné kakao, syčené nápoje, neředěné džusy.

Ořechy, keksy, chipsy, polévkové koření, koření s glutamátem.

Ostré koření – česnek, syrová cibule, kari, chilli, pepř, feferonky, směsi koření.

8 Technologická úprava

Pokrmu připravujeme vařením, dušením, pečením pod pokličkou. Vhodná je také úprava v horkovzdušné troubě, v parním hrnci a mikrovlnné troubě. Porci masa opékáme na sucho, pak osolíme, podlijeme a přidáme povolené druhy koření nebo zeleniny a dusíme. Ryby můžeme zapékat v pečicí folii s bylinkami. Vše připravujeme do měkka. Nevhodné jsou všechny úpravy, kdy dochází k přepalování tuků jako je např. smažení, grilování na ohni a opékání na tuku. Nepodáváme nedostatečně propečená masa, ostrá a pikantní jídla. Při přípravě pokrmů nepoužíváme žádný tuk, ani ho nepřidáváme do hotových pokrmů. Jídlo zahušťujeme moukou rozmíchanou ve vodě a pokrm řádně provaříme.

V případě dotazů kontaktujte nutričního terapeuta Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.