

Zalecenia żywieniowe w ostrym zapaleniu trzustki

- należy spożywać dziennie 5-6 posiłków o małej objętości, przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3 godziny
- ostatni posiłek powinien być zjedzony najpóźniej dwie godziny przed pójściem spać
- należy wyeliminować spożycie tłuszczów zwierzęcych (masło, smalec, słonina, tłuste mięso, tłuste wędliny), można je zastąpić w diecie tłuszczami roślinnymi - nie więcej niż 25 g (2 łyżeczki margaryny, 1 łyżka oleju roślinnego), (pozostały tłuszcz powinien pochodzić z chudych mięs, przetworów mlecznych)
- posiłki powinny być łatwostrawne, nie obciążające przewodu pokarmowego, zaleca się gotowanie w wodzie i na parze, przecieranie lub rozdrabnianie ugotowanych warzyw i owoców, pieczenie w folii aluminiowej bez dodatku tłuszczu
- tłuszcz powinien być dodawany do potraw po ugotowaniu lub pod koniec gotowania.
- podczas przygotowywania sosów i zup należy unikać zasmażek i mocnych wywarów mięsnych.
- należy wybierać młode warzywa, usuwać pestki, obierać warzywa i owoce; grube kasze i makarony trzeba zastąpić drobną kaszą manną, kukurydzianą, krakowską i drobnymi makaronami
- należy unikać produktów wzdymających takich jak: groch, fasola, kapusta, cebula, brokuły, czereśnie, śliwki, gruszki
- należy zrezygnować ze wszystkich gatunków alkoholu (to znaczy: wódki, nalewki, likiery, wina, piwa)
- po okresie rekonwalescencji (około 3-4 miesiące) można wprowadzać do diety pokarmy, które były spożywane przed chorobą (jeżeli odpowiadają zasadom zdrowego odżywiania), jednak wprowadzając do diety warto robić to pojedynczo, obserwując, jak reaguje nasz organizm na poszczególne produkty
- w ciągu dnia należy wypijać co najmniej 8 szklanek płynu; najlepszym wyborem jest woda