

Zalecenia żywieniowe w przewlekłym zapaleniu trzustki

- Zalecenia żywieniowe w przewlekłym zapaleniu trzustki
- należy jeść 5 - 6 razy dziennie i pamiętać, aby były to małe porcje; każdy kęs należy dokładnie przeżuć
- posiłki należy spożywać w spokojnej atmosferze, bez pośpiechu, dokładnie przeżuając każdy kęs pokarmu
- konieczne jest ograniczenie spożycia tłuszczu w diecie; jego źródłem powinny być oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek), produkty mleczne o niskiej zawartości tłuszczu, chude wędliny i mięsa
- należy unikać produktów, które mogą powodować wzdęcia, należą do nich: kapusta, cebula, por, czosnek, nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soja), gruszek, śliwki, czereśnie
- jeżeli występuje nietolerancja mleka, należy wybierać różne produkty mleczne o mniejszej zawartości laktozy, czyli kefir, jogurty i maślanki naturalne oraz chude sery twarogowe
- należy wybierać młode i świeże warzywa (marchew, dynia, pietruszka, ziemniaki, pomidory bez skórki, buraki, koper), a przed spożyciem ugotować lub upiec
- należy wybierać dojrzałe, soczyste owoce, przed spożyciem obrać ze skórki (np.: banany, brzoskwinie, nektarynki, morele, jabłka, jagody)
- w ciągu dnia należy wypijać co najmniej 8 szklanek płynu, najlepszym wyborem jest woda; Uwaga! Należy unikać popijania w trakcie posiłku
- należy wykluczyć mocne napary kawy i herbaty oraz alkohol (w tym piwo)
- dieta powinna być łatwostrawna, aby przygotować posiłek, należy wybrać techniki kulinarne takie jak: gotowanie w wodzie i na parze, duszenie (bez wcześniejszego obsmażania na tłuszczu), pieczenie w folii, pergaminie (bez dodatku tłuszczu)