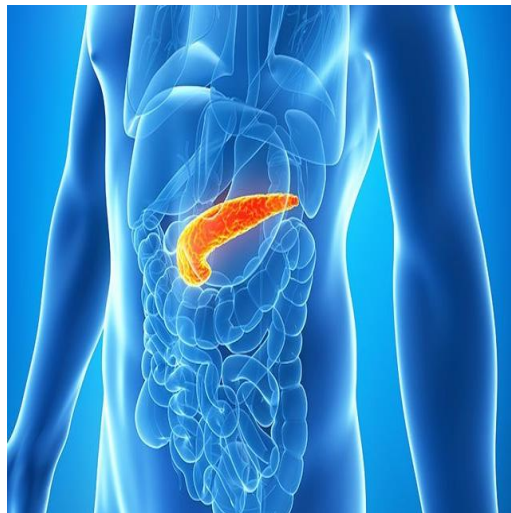


## Prehrana kod akutnog i kroničnog pankreatitisa

Akutni pankreatitis je akutna upala gušterače karakterizirana snažnom boli u gornjem abdomenu sa širenjem u leđa te je često popraćena mučninom, povraćanjem i blago povišenom temperaturom. Bol najčešće traje 3 do 4 dana, popušta savijanjem u položaj fetusa, a pojačava se uzimanjem hrane. Akutni pankreatitis najčešće uzrokuju žučni kamenci ili povećana konzumacija alkoholnih napitaka, a može se javiti i kao nuspojava primjene pojedinih lijekova (npr. imunosupresivni lijekovi, kortikosteroidi, diuretici, estrogeni, citostatici, pojedini antibiotici). Razlikujemo blagi i teški oblik akutnog pankreatitisa, o čemu ovisi i daljnje liječenje.



Dijetoterapija blagog i srednje teškog oblika akutnog pankreatitisa provodi se u tri stupnja.

### 1. stupanj

Prvih nekoliko dana (2-5 dana) treba obustaviti peroralnu prehranu, uz nadoknadu tekućine i elektrolita.

### 2. stupanj

Nakon nestanka simptoma, uz nadoknadu tekućine započinje se s peroralnom prehranom. Ovisno o podnošenju, unos hrane treba započeti postupno. U ovom periodu preporučuje se dijeta s minimalnom količinom masti, umjerenom količinom proteina i bogata ugljikohidratima. Energetski unos postupno se povećava tijekom 3 do 7 dana. Prvih dana treba konzumirati čaj (šipak, indijski) s limunom uz dvopek, zatim se uvodi kuhana riža ili krupica na vodi, protisnuta mrkva i kompot od jabuka. Postupno se prelazi od tekuće prema čvrstoj hrani.

### 3. stupanj

Ako pacijent dobro podnosi hranu, jelovnik se sljedećih dana nadopunjuje ujuškom od pileline i puretine, tjesteninom, krumpirom, blitvom i špinatom (pasirano), pireom od jabuka i pečenim jabukama te pudingom kuhanim na vodi. Ako se podnosi, može se uvesti obrano mlijeko i jogurt od obranog mlijeka.

Kada se stanje pacijenta poboljša, slijedi prelazak na dijetu kod kroničnog pankreatitisa - nepovratno oštećenje funkcije gušterače uslijed postupne zamjene tkiva gušterače vezivnim tkivom.

U dijetoterapiji oboljelih od kroničnog pankreatitisa važno je pridržavati se sljedećih preporuka:

1. Hranu uzimajte u više manjih obroka, svaka 3-4 sata

2. Izbjegavajte masnu i prženu hranu. Hranu pripremajte kuhanjem, pirjanjem u vlastitom soku i pečenjem s minimalnom količinom masnoće.

3. Smanjite unos jednostavnih ugljikohidrata (rafinirani šećer)

4. Smanjite unos mlijeka te povećajte unos fermentiranih mliječnih proizvoda (jogurt, kefir, acidofil)

5. Voće i povrće konzumirajte u kuhanom i pasiranom obliku

6. Izbjegavajte voće s visokim udjelom šećera (sušeno voće, ananas, grožđe, lubenica)

7. Budite oprezni s namirnicama koje imaju visoki udio vlakana (mekinje, raž, kelj, poriluk, brokula i sl.) jer vlakna mogu uzrokovati grčeve, plinove i proljev

8. Izbjegavajte svježi kruh i peciva, jer kvasac može dovesti do pogoršanja simptoma

9. Izbjegavajte alkohol, kavu, gazirane napitke i cigarete

10. Pijte dovoljno tekućine, najbolje vode (negazirane)

**Namirnice koje uglavnom pogoršavaju simptome:** oštri začini (papar, ljuta paprika, curry, senf), natrijev glutamat (vegeta), sorbitol (neke žvakaće gume i bomboni), čokolada i kakao, kava, mlijeko, gazirana pića i zaslađeni voćni sokovi



**Namirnice koje mogu ublažiti simptome:**

- Probiotici (b-aktiv, kefir, acidofil)
- Riba i riblja juha
- Sluzave juhe od žitarica (riža, zob, ječam)
- Čajevi (kamilica, metvica, kupinov list, plod borovnice)



**Tablica 1. Hrana koja se preporučuje odnosno čiji unos treba ograničiti kod kroničnog pankreatitisa**

Vrsta hrane	Hrana koja se preporučuje	Hrana čiji unos je potrebno ograničiti
Juhe	Juhe od pasiranog povrća Juhe od mesa i ribe s uklonjenim suviškom masnoće Riblje juha Sluzave juha od riže, zobi i ječma	Masne juhe Industrijske gotove juhe Juhe i variva s jakim začinima i zaprškom
Meso, riba	Kuhano krto mlado meso (piletina, puretina, teletina, janjetina, kunić) Morska i riječna bijela riba: oslić, ščarpina, pastrva bez kože U manjim količinama: tuna, skuša, losos	Suhomesnati proizvodi, paštete, konzervirani mesni proizvodi Crveno meso i pečenja Divljač Školjke i rakovi
Jaja	Tvrdo kuhana jaja	Pržena jaja
Mlijeko i mliječni proizvodi	Jogurt, acidofil, kiselo mlijeko i ostali jogurti koji sadrže probiotike Svježi posni sir Sojino mlijeko, tofu	Svježe i trajno mlijeko Masni sirevi
Kruh i žitarice	Pšenična i kukuruzna krupica Odstajali kruh i peciva od bijelog brašna, dvopek Tjestenina, riža	Svježi kruh i peciva, dizana tijesta Kruh s mekinjama i sjemenkama Raženi kruh
Povrće i salate	Kuhano povrće (krumpir, batat, mrkva, blitva, tikvice i rajčice bez kože i sjemenki, mlada cikla) Mlada zelena salata, sitno rezana-ako se dobro podnosi Protisnuti mladi grašak i mahune ako se dobro podnose	Povrće koje uzrokuje stvaranje plinova (brokula, kelj, kiseli kupus, luk, cvjetača, krastavac) Paprika, špinat, poriluk, gljive, rotkvice, patlidžan Radič, matovilac Ukiseljeno i konzervirano povrće Grah
Masnoće	Maslinovo ulje Laneno i bućino ulje Ulje uljane repice i suncokretovo ulje Margo light	Svinjska mast Margarin, maslac Vrhnje Majoneza
Slastice	Med, marmelada Kolači i kreme s grizom i rižom Suhi keksi tipa Petit Beurre, ako se dobro podnose	Lisnata tijesta Industrijski slatkiši, kolači, keksi Čokolada Konzumni šećer Sorbitol sladilo
Voće	Oguljeno kuhano voće Kašice od voća Nezaslađeni voćni sokovi	Voće s korom Citrusi Suho voće Ananas, grožđe, lubenica
Pića	Voćni i biljni čajevi (kamilica, list kupine, metvica, borovnica, dunja...) Negazirana mineralna voda Sokovi od dozvoljenog voća i povrća (bez dodanog šećera)	Kava Alkoholna pića Gazirana pića (uključujući gaziranu mineralnu vodu) Sokovi od citrusa i slatki sokovi
Začini	Morska sol u ograničenim količinama Menta Kadulja Limunov sok, cimet	Crvena paprika, papar, curry, origano, đumbir, čili, vegeta, cimet Ocat Senf

Pojedine namirnice ne odgovaraju svima, birajte namirnice prema reakcijama vašeg organizma.

**Primjer jelovnika pankreatičnu dijetu:**

	Zajutrak	Doručak	Ručak	Užina	Večera
<b>1. dan</b>	Žganci s probiotikom Čaj od šipka	Kompot od jabuke	Tjestenina Lagani saft od bijelog mesa puretine, mrkve i rajčice	Pečena kruška	Kuhani bjelanjak od 2 jajeta Posni sir Odstajali polubijeli kruh
<b>2. dan</b>	Pšenična krupica na obranom mlijeku	Čaj od kamilice Dvopek Med	Pureća prsa iz woka s maslinovim uljem Kašica od mrkve i krumpira Riža	Kompot od jabuka	Varivo od ječmene kaše i mrkve
<b>3. dan</b>	Shake od banane, obranog jogurta Dvopek	Kompot od jabuke		Petit beurre keksi	Riža na obranom mlijeku
<b>4. dan</b>	Čaj od metvice Bijeli odstajali kruh Pureća šunka u ovitku	Kašica od marelice	Lagani krumpir pire Pire od špinata Pirjana junetina	Pečena jabuka	Žganci s probiotikom
<b>5. dan</b>	Žganci s probiotikom Čaj od šipka	Kašica od banane i petit beurre keksa	Kuhani oslić, preliven manjom količinom maslinovog ulja Kuhani krumpir Kuhana blitva	Kompot od kruške	Knedle od sira i griza Čaj od kamilice
<b>6. dan</b>	Čaj od mente Med	Odstajali kruh Marmelada	Lagani juneći gulaš, proso Bijeli, odstajali kruh Kolač od griza	Pečena jabuka	Lagani saft od bijelog mesa piletine, mrkve i rajčice Tjestenina
<b>7. dan</b>	Bijeli odstajali kruh Med Margo light Čaj od komorača		Juha od buće Pirjana piletina krumpir cikla Biskvit s marmeladom	Kašica od banane i jabuke	Rižoto od piletine i tikvica (bez kože i sjemenki)