

VAROVALNA DIETA PRI KRONIČNI OKVARI TREBUŠNE SLINAVKE – kronični pankreatitis

Dieta varuje pred poslabšanjem bolezni in pred njeno ponovitvijo ter preprečuje nastanek podhranjenosti zaradi kronične bolezni. Hrana mora pokriti potrebe po energiji in beljakovinah, zato naj bo lahko prebavljiva, z malo maščob in sestavljena iz dovoljenih vrst kuhanega in dušenega mesa, sadja in zelenjave.

V času akutnega vnetja je hranjenje prekinjeno, bolnik prejema hrano po infuziji ali po sondi, pije lahko manj sladke čaje, nato postopoma prične z uživanjem lahke tekoče ogljikohidratne hrane (posneta goveja juha, sluzaste juhe), ki ji kasenje dodamo še beljakovinska živila in malo maščob (mlečniki na polovičnem mleku).

STROGO PREPOVEDANA ŽIVILA:

Alkohol, vse jedi z veliko maščobami (tudi jajčni rumenjaki), vse mrzle in vroče jedi, sveže pečen kruh in pecivo, konzerve, živila z veliko celuloze (groba zelenjava in sadje).

DOVOLJENA ŽIVILA:

MLEKO: posneto (z 1,6 % mlečne maščobe), jogurt, kefir, posneto mleko v prahu, pusta skuta z 10 % maščob, pustsi siri.

MESO: pusta teletina, pusta govedina, belo puranovo meso (brez kože), piščanec (brez kože), kunec, bela riba (zobatec, ugor, oslič, postrvi). Meso na začetku pripravljajte mlet, v obliki hašejev, z dušenjem in kuhanjem. Pri pripravi ne uporabljajte razbeljene maščobe.

SADJE: sveže banane (če jih bolnik prenaša), svež in precejšen sadni sok mandarine, pomaranče, grenivke, limone, kompoti iz rabarbare, borovnic, olupljenih jabolk, marelic, hrušk in breskev. Dovoljena je marmelada brez konzervansov in sadni želeti.

ZELENJAVA: špinača, bučke, cvet cvetače, beluši, dušen in precejšen paradižnik, rumena koleraba, sladka in kislja repa, korenje, rdeča pesa in blitva. Izjemoma zelo mlada surova zelenjava (npr. mehka zelena solata).

ŠKROBNE JEDI: prepečenec, en dan star bel kruh, nemastni keksi (albertovi), vlečeno kuhano testo, dietni (beljakov) biskvit, nemastno pecivo (vse staro vsaj en dan), pšenični zdrob, ovseni kosmiči, pšenična in koruzna moka (vendar ne v obliki žgancev, ker je moka premalo kuhana), koruzni kosmiči, testenine, riž, krompir, dietni podmet, bešamel, puding, krompirjeva moka, kuhano krompirjevo testo.

MAŠČOBE: izbirajte pusta živila, za pripravo hrane so dovoljene 3 čajne žličke olivnega, koruznega ali sončičnega olja (3 čajne žličke = 15 g olja) ali 75 g smetane, občasno malo masla. Uporaba drugih vrst maščob pri kuhanju ni dovoljena. Priporočamo dodajanje predpisane količine maščob na koncu kuhanja ali dušenja.

PIJAČE: naravna limonada, žitna kava, šipkov, kamilični, ruski, metin, lipov in planinski čaj, vsi kompoti. Pijače so lahko sladkane z glukozo, fruktozo ali kuhinjskim sladkorjem. Za žejo si lahko bolnik pripravi sveže sadne in zelenjavne sokove iz dovoljenih vrst zelenjave.

SLADKOR: sladkor uporabljajte v omejeni količini (največ 50 g na dan).

OMAKE: bešamelna, drobnjakova, peteršiljeva, limonina.

JUHE: sluzaste, posnete mesne ali kostne.

ZAČIMBE: sol, sadni ali vinski kis, limonin sok, peteršilj, drobnjak, list zelene, lovorov list, rožmarin. Večinoma vse dišave, ki uspevajo na domačem vrtu, od tujih dišav pa cimet, vanilija, muškadni orešček, nageljnovcove žbice.

DOVOLJENI NAČINI PRIPRAVE:

Kuhanje, dušenje v lastnem soku, dušenje v aluminijasti foliji, pečenje s suho vročino (biskvit, narastki, kruh).

Bolnik naj redno uživa sveže pripravljeno hrano v 4 do 6 obrokih na dan. Pogrevanje postanih jedi ni dovoljeno. Ko se bolezen umiri, lahko bolnik pod zdravnikovim nadzorom preide na manj strogo žolčno dieto. Ker do tedaj uživa samo kuhano zelenjavo in sadje, priporočamo, da zdravnik po presoji bolniku predpiše ustrezen vitaminski preparat.

Noben obrok hrane ne sme biti preveč energijsko pregost (dodajamo zelenjavo in sadje).

Primeri jedilnika:

	VZOREC JEDILNIKA PRI VAROVALNI DIETI PO PREBOLELEM VNETJU ALI PO OPERACIJI TREBUŠNE SLINAVKE		TRAJNA VAROVALNA DIETA PO PREBOLELEM VNETJU ALI PO OPERACIJI TREBUŠNE SLINAVKE	
OBROK	1. JEDILNIK	2. JEDILNIK	3. JEDILNIK	4. JEDILNIK
ZAJTRK	Žitna kava 1 dan star beli kruh Nemastna skuta Jabolčna kaša	Posneto mleko 1 dan star beli kruh Naravna marmelada brez konzervansov	Jogurt 1 dan star beli kruh Pusta šunka Kompot	Čaj z mlekom 1 dan star beli kruh Mehko kuhano jajce Kompot
MALICA	Navadni jogurt 1 dan star beli kruh	Čežana iz olupljenih jabolk, brez maščobe Nemastni keksi	Mehko sadje 1 dan star beli kruh	Jogurt Sadje
KOSILO	Posneta goveja juha z rižem Goveji haše v omaki Pire krompir brez maščob Špinača Precejen sok grenivke	Paradižnikova juha Piščančji haše v omaki Skutni cmoki Rdeča pesa v solati Sadni žele	Telečja juha (kurja juha) Dušen piščanec Kuhana zelenjava Sadna solata Olje za kuho (10 g)	Zelenjavno-mesna enolončnica 1 dan star beli kruh Sadje Olje za kuho (10 g)
MALICA	Vanilijev puding iz posnetega mleka	Zdrobova strnjenka	Jogurt Sadje	Sadni jogurt
VEČERJA	Kunčja obara (kunec, cvetača, korenje, testenine, krompir) Star beli kruh Jabolčni kompot	Polenta s posnetim mlekom	Zelenjavno-mesna enolončnica 1 dan star beli kruh Sadje Olje za kuho (10 g)	Rezina pečenke Mehka solata 1 dan star beli kruh Olje za kuho (10 g)
POVEČERJEK (ni obvezen)	Posneto mleko Prepečenec	Kakav iz posn. mleka Prepečenec		

Več nasvetov in navodila za pripravo hrane dobite v knjigi: Prelec Lainščak, J., Šeruga, M. **Dieta pri boleznih jeter, žolča in vnetju trebušne slinavke**. Ljubljana: Domus, 1998.