



## Dijetoterapija pankreatitisa

*Dijetoterapija je važan dio liječenja pankreatitisa. Pankreatitis je upalno stanje gušterače koje može biti akutnog ili kroničnog oblika. Dijetoterapija se razlikuje za akutni pankreatitis i kronični pankreatitis. Terapijski pristup prilagođava se dijagnozi i težini upale. Važno je uzimati propisanu terapiju i držati se savjeta o pravilnoj prehrani kako bi liječenje bilo što uspješnije i sa što manje komplikacija.*

Zdrav stil života sastavni je dio liječenja bolesti.

### Što je sve važno za prevenciju razvoja pankreatitisa?

- Izbjegavajte konzumiranje alkoholnih pića i duhanskih proizvoda. Upitajte za pomoć svog liječnika.
- Jedite redovito svoje obroke, nemojte raditi prevelike razmake između obroka, a dan započnite sa kvalitetnim obrokom.
- Ukoliko imate višak kilograma, potrebno je postepeno mršaviti. Savjetujte se sa stručnjakom, gubitak od 0,5 do 1 kilograma tjedno smatra se poželjnim.
- Nemojte zaboraviti na barem pola sata tjelesne aktivnosti dnevno.
- Pijte dovoljno tekućine, minimalno 6 čaša vode dnevno odnosno prosječno oko 1,5 L vode, a u toplijim danima i više. Umjesto vode možete piti nezaslađene čajeve ili nezaslađenu limunadu.

### Primjer jelovnika lagane pankreatične dijeta

8.00 Zajutrak
Nezaslađeni čaj, dvopek, jogurt s probiotikom
10.30 Doručak
Pire od jabuke
13.00 Ručak
Juha od mrkve, kuhani file oslića, kuhana riža, dvopek
16.00 Užina
Probiotički jogurt i odstajali kruh
19.00 Večera
Palenta sa svježim sirom, pire od blitve

### Akutni pankreatitis

Kod teškog akutnog pankreatitisa potrebno je kombinirati parenteralnu prehranu s oligomernim ili polimernim enteralnim pripravcima čime se smanjuje rizik od metaboličkih komplikacija, razvoja sepse, potrebe za kirurškim liječenjem te se smanjuje i broj dana provedenih u bolnici. Kod blagog i srednje teškog akutnog pankreatitisa preporuka je prvih 2 do 5 dana ne konzumirati hranu. Ovisno o preporuci liječnika važno je uzimati propisanu terapiju uz nadoknadu tekućine i elektrolita. Pri prestanku boli i u dogovoru s liječnikom započinje se s laganom pankreatičnom dijetom ovisno o podnošenju hrane. Lagana pankreatična dijeta traje 3 do 7 dana te se svakim danom povećava energetska unos. Ukoliko se hrana dobro podnosi nastavlja se s dijetom koja se primjenjuje i kod kroničnog pankreatitisa. Ovisno o nutritivnom statusu prehrana se može nadopuniti i enteralnim pripravcima.

**Započnite s promjenama već danas.  
Učinite korak naprijed za svoje zdravlje.**

## Kronični pankreatitis

Kako bi kvaliteta života kod kroničnog pankreatitisa bila što bolja uz što manje komplikacija važno je držati se pravilne prehrane tijekom cijelog života. Dijeta kod kroničnog pankreatitisa u odnosu na uobičajenu prehranu bogatija je ugljikohidratima i bjelančevinama, a umjerena je u masnoćama. Većinom se dobro podnosi uravnotežena prehrana s umjerenom količinom masti uz adekvatnu nadomjesnu terapiju enzima gušterače. Suprotno prijašnjim mišljenjima nije potrebno u potpunosti izostaviti masti u prehrani, dnevna količina masti od ukupno 40 do 60 grama se najčešće dobro podnosi, ako je pravilno raspoređena u više obroka. Osim masti, treba pripaziti i na ukupni kalorijski unos. Važno je jesti dovoljne količine hrane kako ne bi došlo do gubitka kilograma i malnutricije. Ukoliko je potrebno liječnik će vam preporučiti uzimanje enteralnog pripravka.

## Primjer jelovnika kod kroničnog pankreatitisa

8.00 Zajutak  
Jogurt s 1,5 % m.m., dvopek,  
marmelada

10.30 Doručak  
Kompot od jabuke

13.00 Ručak  
Juha od riže, kuhana junetina,  
varivo od mrkve, tikvica i ječma,  
odstajali kruh

16.00 Užina  
Frape - probiotički jogurt i banana

19.00 Večera  
Kuhani pileći file, špinat s  
krumpirom

## Opće smjernice kod kroničnog pankreatitisa:

**Jedite 5-6 manjih obroka** raspoređenih u razmacima od svaka 2 do 3 sata. Češći manju obroci se puno bolje podnose u odnosu na 2-3 obilna obroka.

**Pripazite na količinu masti u obrocima.** Preporučeni izvor masti je maslinovo ulje, bučino ulje i ulje lana, te namirnice bogate srednjolančanim trigliceridima (MCT) kao što su kozje mlijeko i sir te kokosovo ulje. Orašasto voće i sjemenke možete jesti u malim količinama (10-15 grama) ukoliko ih dobro podnosite.

**Pripazite na skrivene izvore masti.** Gotovi i polugotovi proizvodi, razni pekarski proizvodi, meso i mesne prerađevine, tvrdi sirevi i deserti su najčešći skriveni izvori masti.

**Izbjegavajte hranu bogatu šećerima** poput gaziranih i negaziranih bezalkoholnih napitaka, čokolada, bombona, slatkiša, raznih kolača i deserata.

**Osnova prehrane neka bude hrana biljnog porijekla.** Tijekom dana u najvećoj količini trebate jesti namirnice biljnog porijekla kao što su žitarice (osobito cjelovite), voće i povrće. Žitarice trebaju biti uključene u sva tri glavna obroka (zajutak, ručak i večeru), voće zajedno s mliječnim proizvodom sa sniženim udjelom mliječne masti može činiti idealan međuobrok, a povrće neka bude obavezan sastojak ručka i večere.

**Birajte kvalitetne namirnice bogate bjelančevinama.** Glavni izvori bjelančevina u prehrani neka vam budu: nemasna riba, bjelanjak jajeta, obrano mlijeko i mliječni proizvodi, sirutka, mlačenica, posni sir, zrnati sir, skuta, pasirane mahunarke i nemasno meso.

**Pripazite na količinu soli u prehrani.** Hranu solite umjerno, a umjesto soli koristite začine i začinsko bilje.

**Jela pripremajte na kvalitetan način.** Jela je potrebno pripremati na jednostavan način bez dodatka ili uz minimalni dodatak ulja, kuhana, pripremljena na grill ili wok tavi ili pirjana u vlastitom soku. Također jela se mogu pripremati u pećnici na papiru za pečenje ili škartocu bez dodatka ulja. Ne preporučuje se pripremati jela sa zaprškom, jela pečena na velikoj količini ulja ili pržena jela te jela prelijevana grijanom masnoćom. Treba pripaziti na duljinu i temperaturu pripreme hrane kako bi nutritivna vrijednost namirnica ostala što očuvanija. Važno je pripaziti, odnosno smanjiti količinu masti u obroku. U ručku i večeri smije se koristiti maksimalno 2 žličice ulja za pripremu jela.

**Jedite polako i smireno, dajte si dovoljno vremena za jedenje.** Uživajte u novom načinu pripreme hrane i u novim okusima. Pripremajte dopuštene namirnice ovisno o vlastitim željama i mogućnostima i nemojte zaboraviti kako je ovo način prehrane koji ćete primjenjivati tijekom cijelog života.