



VÝŽIVA PŘI ONEMOCNĚNÍ SLINIVKY BŘIŠNÍ

INFORMACE PRO PACIENTY

Slinivka břišní je šedě růžová laločnatá žláza a řadí se mezi orgány trávicí soustavy. Je uložena za žaludkem a táhne se napříč po zadní stěně břišní od dvanáctníku až doleva ke slezině.

Mezi onemocnění slinivky břišní, u kterých je v rámci léčby nutné myslet na správnou výživu a úpravu stravy, patří:

- 1. Akutní pankreatitida**
- 2. Chronická pankreatitida**
- 3. Nádory slinivky břišní**

■ Výživová doporučení při akutní pankreatitidě:

- Jíst pravidelně, alespoň 5x denně v menších porcích, nepřejídat se.
- Vhodná je šetrná tepelná úprava pokrmů (tj. vaření, vaření v páře, dušení, zapékání, pečení bez tvrdé kůrky na povrchu připraveného jídla) – příprava v horkovzdušných nebo mikrovlnných troubách, parním hrnci, v teflonovém nádobí nebo v alobalu.
- Tučky nepřepalovat, používat vždy čerstvé, v omezeném množství a přidávat až do hotových pokrmů (např. máslo, kvalitní rostlinné oleje).
- Nepřipravovat pokrmy na cibulovém základu.
- Zahušťovat moukou opraženou nasucho, škrobem, strouhaným bramborem.
- Zeleninu nadrobno nakrájet nebo nastrohat.
- Volit lehce stravitelné, nenadýmavé a nedráždivé potraviny a pokrmy.
- Nekonzumovat tučné, příliš kyselé či kořeněné pokrmy a syčené nápoje.
- Striktně vyloučit konzumaci alkoholických nápojů a černé kávy.

■ Výživová doporučení při chronické pankreatitidě:

- Hlavním cílem je ovlivnit zhoršené vstřebávání a předejít podvýživě. Jíst pravidelně v menších porcích, stravu dobře rozkousat.
- Zvýšit konzumaci potravin bohatých na bílkoviny (maso, ryby, sýry a ostatní mléčné výrobky).
- Dle tolerance omezit jednoduché cukry při slazení (sorbitol, cukr, med, sirupy) i konzumaci sladkostí a slazených nápojů - u citlivějších pacientů
- K namazání i do hotových pokrmů přednostně používat máslo.
- U většiny pacientů může být onemocnění adekvátně léčeno normální stravou doplněnou pankreatickými enzymy (např. Pancreolan, Kreon apod.).
- Vhodná je substituce vitaminů rozpustných v tucích a dalších mikroživin při jejich nedostatku (na základě posouzení a konzultace s lékařem).
- V případě podvýživy je vhodné doplnění stravy o sipping (na základě vyšetření a posouzení nutričním terapeutem v nutriční poradně).
- Je nutná přísná absence alkoholu.



■ Příklady vhodných pokrmů:

Snídaně:

- rohlík, drůbeží šunka, bílá káva
- veka, eidam 30 % t.v.s., bylinný čaj
- meruňkový jogurt max. 4 % tuku, jemné ovesné vločky, neperlivá voda

Oběd:

- vývar s nudlemi, kuřecí roláda se špenátem, vařená rýže, jablečný kompot dietní
- dýňový krém bez smetany, kuře pečené, vařená rýže s petrželkou, broskvový kompot
- špenátová polévka, pečený losos, bramborová kaše bez másla, polníček
- zeleninová polévka, dietní koprová omáčka bez smetany, vařené hovězí maso, vařené brambory

Večeře:

- mrkvová pomazánka, chléb bez kůrky
- tvarohová pomazánka s pažitkou, rohlík

■ Výběr potravin:

vhodné potraviny	nevhodné potraviny
pitná voda, ovocné nebo bylinné čaje, slabý černý nebo zelený čaj, slabší instantní a filtrovaná káva nebo káva bez kofeinu, instantní melta, nesyčené minerální vody a nápoje	alkoholické nápoje, sycené nápoje, kyselé ovocné čaje, 100% džusy, černá nerozpuštěná káva (tzv. „český turek“)
libová masa (kuřecí, krůtí, králíčí maso, vepřová a hovězí kýta), ryby (treska, štika, okoun, pstruh, losos)	tučná nakládaná, konzervovaná, uzená a smažená masa, šproty, tučné uzené a nakládané ryby
libová vařená nebo dušená šunka s vysokým obsahem masa, debrecínka	špekáčky, uherský salám, vysočina, česnekový, paprikový salám, paštika, jitrnice, jelítka, klobásy a další zabijačkové speciality
vejce do pomazánky nebo při přípravě pokrmů, jako samostatný pokrm v úpravě naměkko nebo natvrdo, max. 1 vejce denně	míchaná vejce, sázená vejce, vaječná omeleta
starší bílé pečivo (veka, rohlíky), chléb bez kůrky, piškoty, těstoviny, rýže, brambory, bramborová kaše, jáhly, pohanka, kuskus, bulgur, jemné ovesné vločky	celozrnné, vícezrnné i tmavé pečivo, čerstvé pečivo, teplé koláče, kynuté těsto, listové a plundrové pečivo, šátečky, koblihy
čerstvé, tvrdé i tavené sýry do 30% t. v. s., jogurty do 4% tuku, zakysané mléčné výrobky (kefirové, acidofilní mléko, podmáslí, kyška), polotučné mléko, polotučný tvaroh	zrající, aromatické a tučné sýry nad 30% t. v. s. (parmezán, čedar, pivní sýr, syrečky, romadur, niva, hermelín), smetana
červená čočka, mrkev, celer, petržel, mladá brokolice, květák a kedlubna, zelené fazolky, chřest, ředkvičky, špenát, tykev, cuketa, čínské zelí, hlávkový a ledový salát, červená řepa, rajčatový protlak	ostatní luštěniny, paprika, kapusta, zelí, salátová okurka, česnek, cibule, nakládaná zelenina, čerstvé i sušené houby
jablka bez slupky, sladší mandarinky, pomelo, banány, kompotované broskve, meruňky, třešně	hrušky, angrešt, rybíz, borůvky, grapefruit, kiwi, višně, jahody, maliny
čerstvé nebo sušené bylinky - bazalka, tymián, šalvěj, oregano, libeček, petrželka, pažitka, kopr, bobkový list, máta, majoránka, k dochucení citronová šťáva	pepř, pálivá paprika, kari, masox, sójová či worcestrová omáčka, ocet, křen, hořčice, olejnatá semena, ořechy, slané pochutiny (chipsy)

