

# WSKAZÓWKI DIETETYCZNE\*

## PRZY CHOROBACH TRZUSTKI I DRÓG ŻÓŁCIOWYCH

Stopień restrykcji dietetycznych zależy od etapu rekonwalescencji oraz od zaawansowania niewydolności zewnątrz- i wewnątrzwydzielniczej trzustki. Wskazówki dietetyczne są jedynie pomocą w ustalaniu pełnego dziennego jadłospisu, który trzeba ustalać indywidualnie, po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem.



**MLEKO,  
PRODUKTY  
MLECZNE**

### ZALECANE\*\*

Niskotłuszczowe mleko, mleko odtuszczone, maślanka (do 1/2 litra dziennie), produkty z kwaśnego mleka, odtuszczone jogurt, chudy twaróg i ser do 3% tłuszczu, mleko skondensowane z 5% i 7,5% tłuszczu, kefir

### NIEZALECANE\*\*\*

Sery żółte i topione zawierające bardzo dużo tłuszczu, mocno przyprawione gatunki serów, fromage, krówki



**PRODUKTY  
ZBOŻOWE,  
PRODUKTY  
SKROBIOWE**

Mąka pszenna, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, płatki owsiane i pszenne, ryż, grysik, budyń, makarony, płatki kukurydziane, pszenne, żytnie, kielki soi, soczewicy; kasze: manna, krakowska, jęczmienna, łamana, makarony pszenne

Gruboziarniste, zarodki pszenne, nasiona słonecznika, sezamu, orzechy, migdały, kukurydza (ziarna)



**CHLEB,  
PIECZYWO**

Chleb pszenny, grzanki, sucharki, chleb chrupki, dobrze wypieczony chleb mieszany, graham, ciasto drożdżowe, biszkopt, ciastko z owocami, kajzerki, chrupki kukurydziane, wafle ryżowe naturalne

Świeży chleb, tort, ciasto francuskie, wypieki smażone na tłuszczu (pączki, naleśniki, makaroniki), krakersy, ciastka kruche, bułki maślane, ptyśie, sernik, kruszonka, piernik, keks, chleb na miodzie



**CUKIER,  
SŁODYCZE,  
SACHARYNA,  
(SŁODZIK)**

Cukier, fruktoza, cukier gronowy, miód pszczeli, galaretki, marmolada, słodzik płynny, w proszku lub w tabletkach

Słodycze (cukierki, czekolada, pralinki lub czekoladki)



**OWOCE**

Obrane jabłka i gruszki, banany, pomarańcze, mandarynki, grejfrut, truskawki, maliny, jeżyny, melon, kiwi, brzoskwinie, morele; najlepiej przyswajalne są kompoty owocowe

Niedojrzałe owoce, śliwki, agrest, porzeczki, jabłka i gruszki ze skórką, avocado, orzechy, migdały



**PRZYPRAWY,  
SOSY  
PRZYPRAWIONE  
KORZENIAMI,  
ZIOŁA**

Kminek, anyż, koper włoski, goździki, cynamon, muszkat, liście bobkowe, jagody jałowca, ziele angielskie, przecier pomidorowy, keczup; przy indywidualnej tolerancji także: curry, chilli, czosnek, cebula i słodka papryka w proszku w małych ilościach, wszystkie zioła

Ostra musztarda, pieprz, papryka w większych ilościach, angielskie sosy z esencji, majonezy



**NAPOJE**

Czarna herbata, słaba kawa ziarnista, soki owocowe i warzywne, koktajle mleczne, mleko kakaowe z mleka odtuszczonego lub niskotłuszczowego, herbaty ziołowe, woda mineralna

Mocna kawa ziarnista, napoje gazowane, czekolada, kakao; przy schorzeniach trzustki całkowicie zakazany jest alkohol



**MIEŚO,  
DRÓB,  
DZICZYŻNA**

Cielęcina, wołowina (chuda), polędwica, jagnię, kura, kurczak, indyk, gołąb, bażant, dzika kaczka, królik, zając, sarna, jeleń, dzik, konina, chuda wieprzowina w ograniczonych ilościach

Tłuste mięso wołowe, cielęce, wieprzowe, baranie, mięso mocno peklowane, mięso mocno przypieczone, panierowane, mięso wypiekane w tłuszczu, tłusty drób (kaczka, gęś), serca, ozory, mózg, skórki z drobiu



**WĘDLINY**

Szynka bez tłuszczu, chuda, zimna pieczeń, cielęcina w galarecie, wędliny drobiowe

Wszystkie inne tłuste i mocno wędzone gatunki kielbas, mielone mięso wieprzowe, mięso siekane, paszety, paszтетowa, salceson, salami, parówki, kaszanka, mielonki, mortadela



Chudy rosół na mięsie, lekko podprawiane zupy, sosy na bazie mąki i mleka (niegęste), kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne, zupy owocowe, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa, jarzynowa z dowolnych warzyw)

Tłusty rosół, majonez, sosy masłowe, wywary z kości, sosy ostre na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach mięsnych

TŁUSZCZE DO SMAROWANIA, OLEJE



Margaryny miękkie (w kubkach), oleje roślinne i słonecznikowy, olej z kielków pszenicy, kukurydziany, sojowy, oliwa

Smalec, łój, słonina, margaryny twarde (w kostkach), boczek, śmietana, masło nie jest zalecane ze względu na cholesterol (indywidualna tolerancja)



RYBY, SKORUPIAKI

Okoń, dorsz, flądra, sola, pstrąg, szczupak, lin, kraby, raki, świeży tuńczyk, sandacz, morszczuk, mintaj, płastuga

Karp, śledź, węgorz, makrela, łosoś, halibut, turbot, tuńczyk w oleju, sardynki w oleju, ryby wędzone

ZIEMNIAKI



Ziemniaki w mundurkach, ziemniaki solone, ziemniaki puree, kluski ziemniaczane z gotowanych ziemniaków

Frytki, sałatka ziemniaczana z majonezem, placki ziemniaczane, smażone ziemniaki



WARZYWA, SAŁATKI

Młode marchewki, młoda kalarepa, szparagi, kalafior, szpinak, kwaszona kapusta, rzodkiew, buraki, seler, pomidory i ogórki bez skórki, pieczarki, sałata zielona, wszystkie sałatki przyprawione octem winnym lub sokiem z cytryny, oberżyny, cukinia, koper włoski, brokuły

Cebula surowa, jak i zarumieniona na tłuszczu, odmiany kapusty: biała, czerwona, włoska, przede wszystkim w połączeniu z cebulą, tłuszczem i tłustym mięsem, groch, fasola, soja, warzywa z zasmażkami, konserwowe z octu

POTRAWY Z JAJ



Jajko na miękko, omlet z piany, luźna jajecznica, jajko do zagęszczania zup, sosów, legumin, sufletów (przy żółtku należy zwracać uwagę na jego tolerancję przez organizm) (Uwaga! Żółtko przeciwwskazane w schorzeniach dróg żółciowych), białko kurze

Jajka gotowane na twardo, jajka sadzone i jajecznica na słoninie, boczku czy kielbasie, żółtka

## SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA

## ZALECANY

## NIEZALECANY

POTRAWY MIĘSNE I RYBNE



Gotowanie tradycyjne, gotowanie na parze, duszenie bez uprzedniego obsmażania, pieczenie w folii lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie

Smażenie, duszenie z uprzednim obsmażaniem, pieczenie w sposób konwencjonalny



ZUPY I SOSY

Zupy gotowane na chudym mięsie drobiowym, np. pierś z kurczaka, indyka lub pałka z kurczaka bez skóry (zdjąć ją przed gotowaniem). Zupy zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie, mleku, bez zasmażek

Tłusty rosół, majonez, sosy masłowe, wywary z kości, sosy ostre na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach mięsnych

## Zalecenia ogólne:

- ➔ Dieta powinna być normokaloryczna, w wyjątkowych sytuacjach wysokokaloryczna z ograniczeniem spożycia tłuszczu, przy zwiększeniu spożycia węglowodanów złożonych.
- ➔ Należy spożywać 5 posiłków dziennie o umiarkowanej objętości, dokładnie gryząc i żując.
- ➔ Istotnym elementem jest ilość tłuszczu i forma przygotowywania posiłku, który jest trawiony przez enzymy trzustkowe.
- ➔ Najlepszą metodą przygotowywania potraw jest: gotowanie na parze, duszenie bez smażenia, pieczenie w folii lub w pergaminie oraz spożywanie świeżo przyrządzonych posiłków.
- ➔ Zawartość podstawowych składników pokarmowych w całodziennej diecie: białko – 65-90 g, tłuszcz – 40-50-60-80 g, węglowodany – 345 g. Ilość błonnika w diecie jest zależna od indywidualnej tolerancji.
- ➔ Wskazana jest dieta o dużej zawartości witamin C i E (antyoksydantów – składników odżywczych o działaniu przeciwutleniającym).

\* konsultacja naukowa: prof. Jan Dzieńszewski, prof. Mirosław Jarosz, \*\* ZALECANE – produkty do wykorzystania w codziennym jadłospisie, \*\*\* NIEZALECANE – wskazane wyłączenia produktów z diety  
**Wszelkie prawa zastrzeżone.** Żaden fragment niniejszej publikacji nie może być powielany lub rozpowszechniany w żadnej formie i w żaden sposób bez uprzedniego zezwolenia Abbott Laboratories Poland Sp. z o.o. Wszelkie znaki towarowe, znaki graficzne, nazwy własne, logotypy i inne dane są chronione prawem autorskim i należą do ich właścicieli. Abbott Laboratories Poland Sp. z o.o. jako właściciel praw autorskich do publikacji nie bierze na siebie odpowiedzialności za skutki posłużenia się nią oraz decyzji podjętych na jej podstawie.