

Dieta při onemocnění slinivky břišní

Slinivka břišní je žláza, která ústí do tenkého střeva a plní důležitou funkci v procesu trávení, protože produkuje trávicí enzymy, které jsou nezbytné pro štěpení a resorpci živin.

V případě, že dojde k zánětlivému onemocnění slinivky, je narušena funkce trávení a zánět se projeví intenzivní bolestí břicha, pocitem plnosti, plynatostí, nevolností, zvracením a průjmy.

Při dietním opatření je tedy důležité vyřadit ze stravy potraviny, které trávicí systém zatěžují. Jde o omezení přísunu tuků, nadýmavé zeleniny a dráždivého koření.

Pro dietu při onemocnění slinivky břišní platí:

- Omezit příjem tuků – tučná masa, vnitřnosti, tučné ryby, uzeniny a tučné mléčné výrobky. Zdroj povolených tuků je olivový olej, máslo (v omezeném množství), vejce (především vaječný bílek), avokádo, oleje z ořechů a semen.
- Vhodná tepelná úprava pokrmů je především vaření a dušení. Méně pak pečení na vodě. **Nejméně vhodné je grilování a smažení!**
- **Vyhýbat se ztuženým rostlinným tukům** – margaríny, sušenky s krémovými náplněmi, oplatky, krémové zmrzliny, bílé pekárenské výrobky jako jsou rohlíky a sladké pečivo (hlavně listové těsto).
- Jako přílohy podávat vařené brambory, vařenou rýži, jáhlovou nebo pohankovou kaši a vhodná je také dušená zelenina.
- Z pitného režimu vyřadit **nápoje s bublinkami, kávu a alkohol**.
- Vynechat nadýmavou zeleninu (kapusta, zelí, květák, paprika, cibule, česnek) a luštěniny.
- Nepoužívat dráždivé koření, jako je pálivá paprika, chilli, pepř a také dochucovadla – hořčice, kečup, sojová omáčka, bujóny.
- Pokud pro pacient snáší mléčné výrobky, měl by do stravy zařadit především ty kysané, jako je bílý jogurt kolem 3,5 % tuku (pozor na odtučněné jogurty, bývají zahušťovány škrobem a jsou do nich přidávány stabilizátory), podmáslí, kefíry (přírodní, nedoslazované), acidofilní mléka. Nevhodné jsou tučné mléčné výrobky, jako je smetana, tučné mléčné dezerty, zrající sýry. Výjimkou je máslo, dá se použít na pečivo nebo přidávat k vařené zelenině a bramborům.
- Pozor na dráždivé ovoce (kiwi, citrusy, jahody, rybíz) a ořechy. Vhodné ovoce je banán a oloupané jablko.
- **Snižit příjem cukrů** – sladkosti, cukrovinky, slazené limonády.

Mgr. Lucie Weiss
nutriční poradce