

## Dieta při onemocnění slinivky břišní

Slinivka břišní je orgán trávicí soustavy, který produkuje trávicí enzymy. Ústí do tenkého střeva a účastní se tak trávení a vstřebávání živin ze stravy.

Pankreatitida je zánětlivé onemocnění slinivky břišní, při kterém dochází k narušení trávení a vstřebávání živin. Zánět se může projevit bolestmi břicha po jídle, pocity plnosti, nevolností, zvracením, průjmy a neprospíváním. Při akutní pankreatidě je mnohdy indikována enterální nebo parenterální výživa. Chronická pankreatitida vyžaduje zejména dobrou substituci pankreatickými enzymy (k jídlu ve formě kapslí), které pomáhají využití živin ze stravy a vyživení organismu.

Strava má šetřící charakter s dominantním snížením příjmu tuků.

### Režimová opatření

Při nadváze a obezitě je nutné redukovat hmotnost.

### Dietní opatření

Doporučuje se lehce stravitelná strava, úplná abstinence alkoholu, omezení příjmu tuku, potravin dráždicích zažívací trakt, jako je např. ostré koření a nadýmavá zelenina. Je třeba navýšit příjem bílkovin, dbát dostatečného příjmu polysacharidů, jíst pravidelně 4–6 menších porcí za den (po 2,5–3 hodinách).

**Snížit množství tuků ve stravě** (sádlo, lůj, vypečený tuk, majonéza, tatarská omáčka, hotové dresinky, kokosový a palmový tuk). V omezeném množství jsou vhodné máslo, řepkový olej (teplá kuchyně), olivový olej, olej sójový, lněný, oleje z vlašských, lískových ořechů (studená kuchyně), margariny, výjimečně malé množství ořechů (dle tolerance).

**Vyhýbat se částečně ztuženým rostlinným tukům** (různé polevy, náhrady čokolád, průmyslové pečivo).

**Mléčné výrobky volit nízkotučné**, zejména kysané, jogurty (do 2 % tuku) bílé i slazené (lépe bez semínek), tvarohy (nízkotučný, měkký), tvarohové pomazánky, kefír a acidofilní mléko neslazené i slazené (lépe bez semínek), cottage, mozzarella light, žervé light, lučina light, sýry do 30 % t. v s. (nekořeněné), olomoucké tvarůžky, mléko nízkotučné/polotučné (dle tolerance). **Nevhodné** jsou smetana, šlehačka, tučné sýry a tvarohy, smetanové jogurty, smetanové zmrzliny.

**Maso** konzumovat jen libové – libové kuře, krůta, telecí maso, králík, zvěřina, zcela očištěné libové hovězí, vepřové, jehněčí maso, libová drůbeží a telecí šunka (min. 90 % masa). **Nevhodné jsou tučné kousky masa** hovězího a vepřového, kachna, husa, vnitřnosti, tučná mletá masa, tučné salámy, uzenářské výrobky, paštiky, prejty, sádlo, škvarky, slanina. **Ryby** zařazovat min. 2–3 porce týdně (pstruh, treska, candát, lín, platýz, losos, tuňák).

**Vejce** – bílky možno konzumovat neomezeně, žloutek omezeně (max. 1 porce denně, lépe v rámci pokrmu).

**Omezit příjem jednoduchých cukrů** (krémové dorty, zákusky, dezerty, sladké pečivo (smažené, listové, jemné tukové), sušenky s krémovými náplněmi, čokolády, smetanové krémové zmrzliny) a **navýšit příjem polysacharidů** (vhodné jsou brambory, bramborová kaše, bílá rýže, těstoviny, jáhly, krupky, kroupy, ovesné vločky, chléb a pečivo (bílé, celozrnné dle tolerance, nemělo by být čerstvé ani

kynuté), bílá pšeničná mouka, knedlíky kypřené kypřícím práškem, vhodná je také dušená nenadýmavá zelenina; celozrnné obiloviny, celozrnné mouky, bramborové knedlíky dle tolerance).

**Nevhodné** jsou čerstvé pečivo a chléb, semínkové pečivo, kynuté pečivo, kynuté knedlíky, hranolky, bramborový salát.

**Vlákninu** zařazovat v omezeném množství.

**Zeleninu** ve formě čerstvé konzumovat lépe strouhanou a mixovanou, jinak vařenou do měkka. Mechanicky nebo tepelně neupravenou zeleninu dle tolerance. Preferovat nenadýmavou zeleninu (mrkev, celer, petržel, rajčata bez semen, rajčatový protlak, špenát bez česneku, hlávkový salát, fazolky, cuketa, chřest, červená řepa, menší množství květáku, hrášku, mladé brukve). **Méně vhodné** jsou nadýmavá zelenina (kapusta, zelí, květák, brokolice, cibule, česnek, paprika, okurky), houby a luštěniny.

**Ovoce** je vhodné čerstvé, vařené, kompotované, lépe s oloupanou slupkou, strouhané (vyzrálá jablka, banány, citrusové ovoce, meruňky, broskve, třešně, blumy, vyzrálé švestky). **Nevhodné** jsou hrušky, čerstvé třešně, jahody, maliny, ostružiny, kiwi, rybíz.

**Nepoužívat dráždivé koření** (paprika, pepř, kari, výrazné kořeněné směsi, pálivá paprika, chilli) a také **dochucovadla** (hořčice, kečup, sójová omáčka, bujóny, dresinky).

#### **Dbát na dostatečný pitný režim (1,5–2 l/den)**

Denní příjem tekutin má být pokryt převážně pitnou vodou, v menším množství je vhodné zařazovat také ředěné čaje, neslazené minerální vody, ředěné ovocné šťávy, mošty, džusy. **Nevhodné** jsou perlivé nápoje, káva, alkohol.

V důsledku dlouhodobé malabsorpce tuků je vhodné **suplementovat vitaminy rozpustné v tucích** (především vitamin D).

#### **Technologická úprava pokrmů**

Vhodná tepelná úprava pokrmů je především vaření a dušení, pečení v páře, s vrstvou vody a pokrm pravidelně polévat. Z nádobí pro přípravu pokrmů je optimální teflonové, které umožňuje přípravu jídla bez nutnosti přidání tuku. Tuk přidáváme na závěr do hotového pokrmu. Nejméně vhodné je grilování a smažení.

*Mgr. Kateřina Vokounová  
nutriční terapeut*