

## Charakteristika:

Diéta sa predpisuje pri akútnom zápale pankreasu, opakujúcim sa zápale pankreasu a pri chronickom zápale pankreasu. Táto diéta je základom liečby a má často najdôležitejší význam zo všetkých liečebných opatrení.

## I. štádium

V prvých dňoch záchvatu je najdôležitejšie upokojiť chorý orgán, preto prvé dni (3-5 dní) pacient neprijíma ústami ani stravu ani vodu. Výživu, tekutiny a elektrolyty sa podávajú infúziou podľa klinického stavu.

## II. štádium

Po zlepšení stavu (zvyčajne o 3-5 dní) sa liečebná výživa podáva ešte parenterálne a pomaly začíname zaťažovať tráviaci trakt ľahko stráviteľnými sacharidmi.

**Pomer živín - Sacharidy:** 150-160g

**Bielkoviny:** 20-40g **Tuky:** nepodávame

Stravu začíname podávať v malých dávkach. Okrem čaju a suchárov podávame aj hlienové polievky z ovsených vločiek, ryže a krúpov. Jedálny lístok postupne rozširujeme o krupicovú a ryžovú kašu na vode bez tuku, o mixovaný jablkový kompót, mixované zemiaky na vode bez tuku a o jemné omáčky. Všetky pokrmy pripravujeme varením a dusením, s vylúčením akéhokoľvek tuku. Pokrmy mierne solíme.

### Jedálny lístok:

**R:** sucháre, čaj

**Ob:** polievka vložková

**Ol:** sucháre, čaj

**V:** polievka ryžová

## III. štádium

Ak sa stav pacienta postupne zlepšuje, strava sa podáva už len perorálne (cez ústa).

**Pomer živín - Sacharidy:** 250g

**Bielkoviny:** 50-60g **Tuky:** 20-30g

Jedálny lístok rozširujeme o piškóty, cestoviny, lúpané kompóty (broskyňový, marhuľový), jemnú



zeleninu (mrkva, petržlen, kaleráb), netučný tvaroh, banány, ovocné šťavy, med, jemné mäso (teľacie a kuracie mäso bez kože). Mäso podávame vo forme hašé, pudingov alebo nákypov. Pokrmy pripravujeme varením a dusením. Zahusťujeme ich múkou opraženou na sucho a mierne solíme. Hotové pokrmy dochucujeme jemne nasekanou petržlenovou vňaťou, citrónovou šťavou a pridávame do nich povolené dávky masla.

### Jedálny lístok:

**R:** sucháre, čaj

**D:** ovocný kysel

**Ob:** polievka krupicová, kuracie hašé, prírodná štava, zemiaková kaša, lúpaný marhuľový kompót

**Ol:** piškóty, detská výživa

**V:** mrkvové rizoto, lúpaný jablkový kompót

## IV. štádium

Súčasne so zlepšovaním stavu sa diéta rozšíri o ďalšie ľahko stráviteľné potraviny. Podáva sa maximálne 1g bielkoviny na 1kg hmotnosti. Pozornosť venujeme znášateľnosti mlieka. Mliečnu bielkovinu možno nahradiť bielkovinou mäsa, alebo nízkotučnými kyslomliečnymi výrobkami do 30% tuku v sušine a jogurty do 2% tuku v sušine. Z vajec používame bielok. Alkohol je prísne zakázaný.

**Pomer živín - Sacharidy:** 360

**Bielkoviny:** 70-80g **Tuky:** 35-53g

## Technologická úprava:

Príprava pokrmov ako i výber potravín má šetriaci charakter. Pripravujeme ich varením, dusením, slabým zapekaním, úpravou v pare alebo vo vodnom kúpeli. Vylučujeme všetky technologické postupy,

pri ktorých dochádza k prepaľovaniu tukov ako je vyprážanie, opekanie na tuku, grilovanie. Mäso opekáme na sucho. Pokrmy zahusťujeme na sucho opraženou múkou. Z tukov povoľujeme čerstvé maslo alebo rastlinné oleje. Všetky jedlá pripravujeme úplne bez tuku. Povolené dávky tuku pridávame do hotových pokrmov.

## Výber potravín:

**Polievky:** zeleninová, špenátová, zemiaková, mrkvová, rascová, kalerábová, paradajková, vložková, drobková, hovädzia, ryžová, krupicová

**Závarky do polievok:** ryža, cestoviny, krupicové halušky

**Mäsá:** hovädzie chudé, bravčové chudé, teľacie, kuracie – dusené, na zelenine, závitok, na rasci, plnené, na pretlaku

**Mleté mäsa:** dusená sekaná, mäsový puding, dusený karbonátok, mäsové guľky

**Ryby:** pstruh, filé z tresky

**Mäsové výrobky:** šunka bravčová, kuracia, morčacia, šunková saláma, diétne párky

**Polomäsité pokrmy:** mäsovo - zeleninové rizoto, cestoviny s mäsom, mäsovo - zeleninový nákyp

**Bezmäsité pokrmy:** zeleninové rizoto, rezance s nízkotučným tvarohom, dusený zeleninový karbonátok, špagety so zeleninou, rezance s krupicou, rezance s džemom, ovocná žemľovka, tvarohový nákyp, ryžový nákyp

**Zelenina a šaláty:** mrkva, petržlen, kaleráb, zeler, tekvica, hlávkový šalát, špenát, v malom množstve lisovaný hrášok a fazuľku, cvikla, mrkvový šalát, jablkovo - zelerový šalát, hlávkový šalát, mrkvovo - jablkový šalát, cviklový šalát, paradajkový pretlak

**Prívarky a omáčky:** zemiakový, tekvicový, fazuľkový, z omáčok paradajkovú, citrónovú, kôprovú

**Múčniky:** piškótová roláda, piškótová bublanina, detské piškóty, staršie biele pečivo a chlieb

**Prílohy:** ryža, zemiaky, zemiaková kaša, slovenská ryža, tarhoňa, kolienka, suchárová knedľa

**Ovocie a kompóty:** pečené jablko, banán, pomaranč, grep, jablkový kompót, lúpaný marhuľový kompót, broskyňový kompót, čerešňový a višňový kompót

**Nápoje:** čaj, obilninová káva, džús

## Nevhodné potraviny:

Mäso: masné mäsa, krkovička, bôčik, pliecko, hus, kačka, baranina, masné ryby, kyslé ryby, rybie konzervy, zverina, vyprážené mäsa, vnútornosti, klobásky, jaternice, údené mäsa

Zelenina: kel, kapusta, hrach, fazuľa, šošovica, cicer, paprika, zelenina nakladaná v octovom náleve, kyslá kapusta, uhorky, cesnak, cibuľa, pór, reďkovka, čalamáda, huby

Ovocie: kivi, ríbezle, egreše, jahody, maliny, čučoriedky, hrušky, slivky, černice, brusnice, hrozno, figy, datle, orechy, mak

Múčniky: čerstvé kysnuté pečivo a múčniky, lístkové cesto a múčniky, odpaľované cesto

Alkoholické nápoje: víno, pivo, destiláty

Iné: silná zrnková káva, kakao, čokoláda, mrazené torty, zmrzliny, šľahačka, smotana, majonéza, pikantné jedlá, čierne korenie, červená mletá paprika, horčica, ostré korenie, pikantné a tučné sýry

## Jedálny lístok:

### 1.deň

R: staršie biele pečivo, šunka, nízkotučný syr, čaj

D: pečené jablko

Ob: polievka špenátová, kuracie rezance na zelenine, ryža dusená

Ol: detská výživa, keks

V: rezance s nízkotučným tvarohom, čaj

### 2.deň

R: staršie biele pečivo, džem, biela káva

D: jogurt biely

Ob: polievka krupicová, hovädzia roštenka, tarhoňa, šalát hlávkový

Ol: banán

V: ryžový nákyp, kompót čerešňový

### 3.deň

R: staršie biele pečivo, termix, čaj

D: pomaranč

Ob: polievka rascová s bielkom, guľky v paradajkovej omáčke, suchárová knedľa

Ol: ovocný kysel, keks

V: dusené rybíe filé, zemiaky varené, šalát mrkvovo - jablkový

Ak máte akékoľvek otázky,  
radi Vám ich zodpovieme

### Nutriční terapeuti

Rastislavova 43, Košice

tel. - 055/615 2874

email - dietne.sestry@unlp.sk

Tr. SNP 1, Košice

tel. - 055/640 3210

email - dietne.sestry.snp@unlp.sk

### Univerzitná nemocnica L. Pasteura Košice

tel. - 055/615 3111

email - unlp@unlp.sk

www.unlp.sk

#chranimevasezdravie

Sledujte nás:    

Vydanie 08/2024



## Pankreatická diéta

