

Należy pamiętać, że zalecenia są dobierane indywidualnie dla każdego pacjenta, dlatego nie należy przekazywać ich innym osobom.

Zalecenia żywieniowe w chorobach trzustki:

Zalecenia do przestrzegania przez pacjenta:!

1. **Zakaz całkowitego spożywania alkoholu!** Konieczna jest całkowita abstynencja alkoholowa a nie tylko ograniczenie spożycia. Jego niewielkie ilości mogą powodować zaostrzenie choroby.
2. Spożywanie 5-7 posiłków na dobę o małej objętości w odstępie ok. 3 godz. przerwy między posiłkami. dla ułatwienia zaleca się stosowanie małych talerzy,
3. Ostatni posiłek 2-3 godz. przed snem, lekkostrawny (bez tłustego mięsa, warzyw kapustnych, fasoli),
4. Dieta powinna być oparta na produktach spożywczych bogatych w białko, ale o małej zawartości tłuszczu lub nie posiadającego go wcale np.: chude mięso z indyka, chudy twaróg, odtłuszczone mleko, pianka z białka jaj, uboga w tłuszcz ryba.
5. Dozwolone techniki kulinarne podczas przygotowania posiłków: gotowanie, gotowanie na parze w folii aluminiowej, pieczenie w folii, duszenie bez uprzedniego obsmażania (patelnia)
6. Dieta powinna być urozmaicona, a produkty użyte do przygotowania posiłków świeże.
7. Posiłki powinny być przyprawione łagodnymi przyprawami: natka pietruszki, sok z cytryny, koper, cynamon. Należy całkowicie wykluczyć ostre przyprawy np.: chili, pieprz, ostra papryka.

Produkty:

Grupy produktów	Produkty zalecane	Produkty niezalecane
Produkty mączne i pieczywo	pieczywo pszenne, czerstwe, bułki, sucharki, grzanki, tosty, herbatniki, kasza manna, krakowska, perłowa, grysik, płatki owsiane, ryż, kasza kukurydziana	świeży chleb, chleb razowy, graham, ciastka, pączki, faworki, naleśniki, placki smażone
Mleko i produkty mleczne	mleko chude do 2% tłuszczu, świeże i zsiadłe, maślanka, kefir, chude sery twarogowe, jogurty w zależności od tolerancji pacjenta	mleko tłuste, sery żółte i topione, śmietana, mleko skondensowane
Jaja	białka jaja, omlet z piany, jaja do zagęszczania sosów, żółtko w ograniczonych ilościach	na twardo, jaja sadzone, jajecznica na słoninie, jaja w majonezie, kotlety z jajem
Mięso, drób	chude gatunki - cielęcina, wołowina, konina, schab, chuda wieprzowina, kurczak, kura, indyk, gołąb, królik,	tłuste gatunki wołowiny, wieprzowiny, kaczka, gęś, tatar, podroby

Należy pamiętać, że zalecenia są dobierane indywidualnie dla każdego pacjenta, dlatego nie należy przekazywać ich innym osobom.

	zając, sarna	
Tłuszcze	masło, oleje roślinne - sojowy, słonecznikowy, oliwa	zwierzęce - słonina, smalec, boczek, łój, skwarki, margaryny twarde
Wędliny	chude gatunki - szynka, połędwica, wędliny drobiowe, kielbasa szynkowa	tłuste gatunki wędlin, mocno wędzone - mielonki, konserwy, baleron tłusty, salceson, kaszanka, pasztety, suszone wędliny, metka, podroby
Ryby	chude, gotowane - dorsz, szczupak, sandacz, lin, leszcz, karaś, okoń, ryby w galarecie	tłuste gatunki - karp, śledź, węgorz, makrela, łosoś, halibut, tuńczyk, sardynki, konserwy rybne, ryby wędzone
Desery	kisiele, kompoty, biszkopty, drożdżówka, galaretki, miód, dżemy bez pestek	torty, pączki, faworki, czekolada, chałwa, lody, bita śmietana, makowce, piernik, karpatka, ciasta z kremem, ciasta z alkoholem
Warzywa	ziemniaki, marchew, buraczki bez octu, liście sałaty, seler, pomidor bez skórki, koper, pietruszka	ogórki, rzodkiewka, grzyby, kapusta, cebula, brukselka, groch, bób, fasola, kukurydza, por, papryka, szczaw, czosnek
Owoce	w postaci musów, kompotów, przecierów, banany, brzoskwinie, pieczone jabłka, morele	wszystkie owoce niedojrzałe, suszone, agrest, gruszki, orzechy, migdały, figi, maliny, jeżyny, borówki, śliwki, winogrona, truskawki, poziomki
Napoje	słaba herbata, bawarka, kawa zbożowa z mlekiem, napary z ziół, wody mineralne niegazowane, słaba kawa	alkohol, kakao, czekolada, napoje i wody mineralne gazowane, mocna kawa i herbata