

Hasnyálmirigy gyulladás étrendje

Heveny hasnyálmirigy gyulladás a pancreas önemésztő tevékenysége következtében fellépő, enyhébb vagy súlyosabb lefolyású megbetegedés. Ebben a szakaszban cél az emésztőnedv elválasztás kikutatása, ezért a beteget koplaltatják, szomjazatják. A folyadék és elektrolit pótlás infúzió formájában történik.

3-4 napi koplalás után fokozatosan kell megkezdeni a szájon át való táplálást. Először keserű, majd édes tea, szűrt gyümölcslé fogyasztható. Szénhidrát beépítéssel kezdjük az étkezéseket: világos tea mézzel, cukorral, gyümölcszselék, lekvárok (aprómag nélküli gyümölcsökből), reszelt alma, reszelt sárgarépa, kompót, kétszersült, másnapos fehér kenyér, pürelévesek (burgonya, dara, rizs), nyáklevesek (rizs, dara, liszt), burgonyahab, vízben, zöltség lében főtt dara, rizs.

Vizzel kevert, liszttel sűrített főzelék és gyümölcspürek: sárgarépa, saláta, tök, paraj, alma, őszibarack, cseresznye, meggy.

Főtt rizs, sárgarépa-, burgonya-, tökfőzelék száraz rántással, vagy egyszerű habarással.

Gyümölcsök közül az apró magvúakat kerülni kell (málna, ribizli, eper).

Friss gyümölcsprés nedvek fogyaszthatók.

A szénhidrát beépítést a fehérjebeépítés szakasza követi: egyéni tűrőképesség figyelembe vételével fogyasztható zsírszegény tej, sovány savanyított tejtermékek, sovány vagy félzsíros tehéntúró, tejeskávé, tejes tea, turmixok. Főtt vagy sültzacsokban sült sovány húsok (csirke, pulyka, házinyúl, borjú), tengeri halfile.

A panaszok enyhülésével fogyasztható a főtt tojás, húspudingok, főtt húsgombóc, kefíres habarással készült főzelékek.

Fűszerek közül használható: zöldpetrezselyem, kapor, majoranna, kakukkfű, köménymag, bazsalikom, vasfű, rozsmaring, lestyán, sáfrány, fahéj, citromhéj.

A zsírbeépítés fokozatosan történjen, lassan emelve az ételek készítéséhez és a kenyérkenéshez felhasznált mennyiséget. Figyelembe kell venni az ételek rejtett zsírtartalmát. Jól használható a kókuszszír, mert könnyen felszívódik.

A krónikus hasnyálmirigy gyulladás hosszan tartó betegség, krónikus, időnként kiújuló formájában fellángolások szakíthatják meg a tünetmentes időszakokat.

Az alapétrend: zsír, rost- és fűszerszegény, gyakori kis étkezésekkel.

Tilos az alkoholfogyasztás, mert a legkisebb mértékben fogyasztva is a betegség kiújulását, ill. állapot rosszabbodást idézhet elő!

Az alapanyagokat a zsír-, rost-, fűszerszegénység alapján kell kiválasztani.

Zöltségek közül ajánlottak: sárgarépa, tök, saláta, brokkoli, padlizsán, petrezselyemgyökér, burgonya, cékla. Zöldborsó, zöldbab átőrvé fogyasztható.

Az egyéni tűrőképesség figyelembe vételével fogyaszthatók: paprika, paradicsom, uborka, gomba, retek, karfiol, karalábé, kínai kel, vöröshagyma, zeller, paraj, sóska, póréhagyma.

Kerülendők: szárazbab, sárgaborsó, lencse, káposzta

Gyümölcsök: birsalma, alma, körté, banán, őszibarack. Citrom, narancs, grapefruit (főleg présnedveik) fogyaszthatók.

Egyéni tűrőképesség szerint fogyaszthatók: szilva, cseresznye, meggy, kajszibarack, ananász, mandarin.

Kerülendők: kiwi, szőlő, eper, málna, ribizli, dió, mandula, mogyoró.

Gabonafélék közül ajánlottak: búzaliszt, rizs, fehér vagy félbarna kenyér, kifli, zsemle, gabonapelyhek, száraztészták, extrudált kenyerek.

Nem ajánlottak a magas zsírtartalmú finom pékáruk (kakaós csiga, croissant, brios, tepertős pogánya, sajtos rúd stb.)

Tejtermékek közül ajánlottak: sovány kefir, joghurt, sovány és félzsíros sajtok (Tolnai sovány sajt, köményes, túra, óvári, medve

light), sovány és félzsíros tehéntúró, nem apró magvas gyümölcsjoghurtok, zsírszegény tej. Panaszmentes időszakban kevés zsírszegény tejföl is alkalmazható.

Kerülendő: zsírdús tej, zsíros, füstölt sajtok, juhtúró, 20 %-os tejföl, tejszín, vaj.

Tojás fogyasztható zsírszegényen elkészítve.

Heti 3-5-nél több tojássárgája fogyasztása nem ajánlott.

Húsk, húskészítmények közül ajánlottak: a sovány húsrészek (csirkemell, pulykamell – bőre nélkül -, sertéskaraj és comb, házinyúl, borjúcomb, marha vesepecsenye, felsál), halak (makréla, hekk, tonhal, busa), sovány felvágottak (gépsonka, selyemsonka, párizsi, virsli).

Nem ajánlottak a zsíros húskészítmények, füstölt húsk, belsőségek, szalonnafélék, zsíros felvágottak, kolbászok, hurkák.

Folyadékok közül fogyasztható: a szénsavmentes ásványvíz, gyümölcs tea, nem erős fekete tea, szűrt gyümölcs- és zöldséglevek.

Kerülendő: alkohol, szénsavas italok, erős feketekávé

Alkalmazható konyhatechnikák: főzés, párolás, sütőzacskóban sütés, teflonban, cserépedényben, alufóliában sütés, száraz rántás, egyszerű habarás, kefires habarás, diétás rántás, saját anyagával vagy burgonyával való sürités.

Kerülendő: bő zsírban sütés, magyaros és barna rántás, szalonnával való tűzdelés, erős fűszerek, füstölés, pácolás, zsiradékban piritott hagyma.

Készítette: Arnold Mónika