

DIJETA KOD KRONIČNOG PANKREATITISA

Gušterača, kao važan organ, stvara i luči enzime za probavu bjelačevina, ugljikohidrata i masti. Bez njezine funkcije je ugrožena probava i metabolizam bjelančevina, ugljikohidrata i masti, te samim time i apsorpcija hranjivih tvari. Liječenje se provodi uzimanjem potrebnih lijekova i odgovarajućim načinom prehrane.

Preporučuje se lakoprobavljiva hrana, bez upotrebe oštrih i nadražujućih začina i namirnica koje uzrokuju nadimanje. Jela se trebaju pripremati kuhanjem ili pirjanjem bez dodataka masnoće ili s malom količinom maslinovog i drugih biljnih ulja. Prednost treba dati tjestenini, riži, kuhanom krumpiru, nemasnom mesu, mesu peradi bez kože i bijeloj ribi. Preporučuje se dnevno konzumirati 5-6 obroka (zajuttrak, doručak, ručak, užina, večera).

	PREPORUČUJE SE	NE PREPORUČUJE SE
JUHE	Nemasne juhe od mesa, povrća s ukuhanom sitnom tjesteninom, krupicom ili rižom.	Masne juhe, juhe od cvjetače i kupusa i gotove industrijske juhe.
MESO	Mlado nemasno meso kuhano ili pirjano bez masnoće i bez kože (govedina, teletina, piletina, puretina, kunić) i pureća šunka u ovitku.	Svinjetina, ovčeta, guska, patka, iznutrice, divljač, prženo i pohano meso, dimljeno meso (slanina, šunka, kobasica i sl.), mesne konzerve i pašete.
RIBA	Nemasna riba kuhana ili pirjana.	Masna riba (skuša, srdela, tuna, som, šaran) i riblje konzerve.
JAJA	Samo bjelanjak u pripremanju jela i kolača.	Sirova, pržena i kuhana jaja.
MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI	Obrano slatko mlijeko, jogurt, kiselo mlijeko, svježi nemastan sir.	Zreli, masni, oštri, sušeni ili fermentirani sirevi (lički, ementaler) i vrhnje.
ŽITARICE I PROIZVODI OD ŽITARICA	Dobro pečeni kruh (ne svježi), dvopek, sitna tjestenina, krupica, riža, zobene pahuljice, krumpirovo tijesto, kukuruzno brašno.	Crni kruh, meka sredina kruha, okruglice, pržena tijesta i savijače.
POVRĆE	Kuhano, protisnuto, zeleno povrće (mekana zelena salata, blitva priređena s uljem ili limunovim sokom, špinat, mrkva, cvjetača (cvijet), buća, šparoga, tikvice, rajčica, krumpir, salata od cikle s limunom).	Povrće koje nadima (bob, grašak, grah, leća, mahune, rotkvice, poriluk, krastavci, kupus, repa, paprika, korabica i radič).
VOĆE	Kuhano voće bez kore, sokovi od cijedenog voća, voćni pirei i kreme, voćni žele, džem, med, marmelada.	Neoguljeno svježe voće, orasi, dunje, lubenica, bademi, lješnjaci.
MASNOĆE	Biljno i maslinovo ulje, margarin.	Svinjska i druge životinjske masti, majoneza, maslac.
KOLAČI	Puding, krupica, biskvit, voćna torta s malom količinom masnoće bez jaja i kvasca.	Kolači s mnogo nadjeva, kisela tijesta (savijače), pržena tijesta (palačinke), masne kreme, čokolada, kakao, uštipci.
PIĆE	Slabi čajevi, mineralna alkalna voda.	Jaki čajevi, crna kava, hladni napitci i sva alkoholna pića.
ZAČINI	Sok od limuna i sol umjereno.	Svi oštri začini (luk, paprika, gorušica i sl.)

Primjer jelovnika za bolesnike s kroničnim pankreatitisom:

	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	VEČERA
PONEDJELJAK	Čaj med prepečenac	Limunada	Juha od mrkve piletina kuhana krumpir pire kuhana mrkva pasirana prepečenac	Kompot od jabuke	Ujušak od povrća (korjenasto povrće- mrkva, celer, peršin) prepečenac
UTORAK	Čaj svježi posni sir prepečenac	Kompot od breskve	Juha od rižine sluzi junetina kuhana (juneći but) riža kuhana cvjetača kuhana (samo cvijet) pasirana prepečenac	Sok od cijeđene naranče	Tijesto s krumpirom cikla salata
SRIJEDA	Čaj marmelada prepečenac	Pire od jabuke	Juha bistra tijesto s mljevenim mesom (puretina) salata cikla (s limunovim sokom) prepečenac	Limunada	Rižoto od piletine (bijelo meso) jogurt tekući
ČETVRTAK	Čaj med prepečenac	Sok od cijeđene naranče	Juha od povrća oslić file pirjani blitva s krumpirom prepečenac	Kuhana jabuka	Tijesto sa sirom cikla salata
PETAK	Čaj svježi sir posni prepečenac	Kompot od jabuke	Juha od mrkve kuhana piletina riža kuhana kuhana i pasirana mrkva i cvjetača prepečenac	Kompot od breskve	Krumpir paprikaš jogurt tekući prepečenac
SUBOTA	Čaj marmelada prepečenac	Limunada	Juha bistra odrezak pureći (bijelo meso) krumpir pire varivo špinat prepečenac	Pire od jabuke	Riža kuhana s pasiranim mix povrćem cikla salata
NEDJELJA	Čaj med prepečenac	Kompot od breskve	Juha piletina pirjana mlinci salata cikla s lim.sokom prepečenac	Sok od cijeđene naranče	Bijeli žganci jogurt