



Pri trajni okvari trebušne slinavke je najbolj prizadeta prebava maščob, zato mora biti prehrana prilagojena z omejenim vnosom maščob in ustrezno sestavo hranil.

## OSNOVNA NAČELA PREHRANE

- **Maščobe so dovoljene v omejeni količini**, predvsem: rastlinska olja (bogata z nenasičenimi maščobnimi kislinami), MCT olja (srednjevirižne maščobne kisline).
- Prehrana naj bo: **bogata z ogljikovimi hidrati**, z **nizko vsebnostjo vlaknin**, z **60–80 g beljakovin dnevno** (polovica živalskega izvora).
- Če je prisotna **sladkorna bolezen** (pogost zaplet kroničnega pankreatitisa), naj ogljikovi hidrati predstavljajo največ 50 % dnevnega vnosa – pankreatično dieto je treba prilagoditi diabetični.
- Ta priporočila predstavljajo le osnovni »dietni kompas«. Dieta pri kroničnem pankreatitisu je **individualna** – uživajte predvsem hrano, ki vam ne povzroča težav.
- Najpomembnejša je **popolna abstinenca od alkohola in izogibanje obilnim, mastnim obrokom**.

## REŽIM PREHRANJEVANJA

- **4–6 manjših obrokov** dnevno.
- Hrano **jejte počasi** in jo **dobro prežvečite**.
- Pijte **manj tekočine**.
- Izogibajte se hladnim pijačam in pitju med obroki.
- Hrana naj bo primerne temperature.
- Hrano predvsem kuhajte in dušite.
- Pri pečenju uporabite minimalno količino olja.

## ODSVETOVANA ŽIVILA

- vse vrste mastnega in prekajenega mesa, mastnih klobas, salam, paštet, drobovino, meso in ribe iz pločevink, slanina, mast, pečeno in panirano meso,
- surovo ali ne povsem prepečeno meso, svinjsko mast, slanino, maslo,
- ocvirke, zaseko;
- vse mastne, močno začinjene juhe ali enolončnice;
- polnomastni mlečne izdelke in mleko, pikantne mastne sire, sladoled, kislo in sladko smetano;
- surovo sadje, ki napenja, suho sadje, lešnike, orehe;
- vse vrste grobe surove zelenjave, stročnice, čebulo, praženo in pečeno ali zelenjavo pripravljeno z majonezo;
- sveži kruh, v olju pečene sladice (krofi, miške), torte, potice;
- rumenjak, jajčne kreme, majonezo;
- žgance, štruklje, kaše, cmoke, ješprenj;
- ostre začimbe, vegeto, jušne kocke, gobe, hren, gorčico;
- vse vrste alkohola, močne kave, prave čaje, gazirane pijače.



## PRIPOROČENA ŽIVILA

- vse vrste mladega mesa brez vidne maščobe, pusto kuhano šunko, sončnično in olivno olje;
- posnete juhe ali enolončnice, brez prežganja;
- mleko in mlečne izdelke z manj maščobe, manj masne sire, skuto;
- banane, olupljeno sadje, ki ne napenja, kompote, sadne sokove, čežane, med, marmelado;
- mlado zelenjavo, večinoma naj bo kuhana, solate naj bodo pripravljene z dobrim zeliščnim oljem ali sokom limone, kuhan krompir ali pire s posnetim mlekom;
- prepečenec, en dan star kruh;
- testenine brez jajc, pšenični in koruzni zdrob, pšenično belo moko, riž, riževo moko...;
- beljakov biskvit, medeno pecivo, kekse, pudinge pripravljene na posnetem mleku, nemastne narastke;
- blage domače začimbe;
- zeliščne čaje, sokove iz sadja in zelenjave, žitno kavo, mešane mlečne napitke, mineralne vode brez CO<sub>2</sub>.

## PRIMERI JEDILNIKOV PRI KRONIČNEM PANKREATITISU

Obroke lahko poljubno kombinirate med posameznimi primeri.

| Obrok          | Primer I                                                                             | Primer II                                                                                                        | Primer III                                                           |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>ZAJTRK</b>  | Bela kava<br>Bel kruh<br>Pusta šunka                                                 | Jogurt<br>Kruh<br>Pusta šunka                                                                                    | Čaj z mlekom<br>Kruh<br>Mehko kuhano jajce                           |
| <b>MALICA</b>  | Jogurt<br>Sadje                                                                      | Mehko sadje<br>Kruh                                                                                              | Mleko (1,6 % m. m.)<br>Sadje                                         |
| <b>KOSILO</b>  | Špinačna juha<br>Kuhan krompir<br>Dušeno meso<br>Mehka solata<br>Olje za kuho (10 g) | Telečja ali kurja juha<br>Dušen piščanec<br>Dušen riž<br>Kuhana zelenjava<br>Sadna solata<br>Olje za kuho (10 g) | Zelenjavno-mesna enolončnica<br>Kruh<br>Sadje<br>Olje za kuho (10 g) |
| <b>MALICA</b>  | Mleko (1,6 % m. m.)<br>Sadje                                                         | Sadni puding                                                                                                     | Sadni jogurt                                                         |
| <b>VEČERJA</b> | Testenine z mesom<br>Olje za kuho (10 g)<br>Sadje                                    | Zelenjavno-mesna solata<br>Kruh<br>Olje za kuho (10 g)                                                           | Rezina pečenke<br>Mehka solata<br>Kruh<br>Olje za kuho (10 g)        |

Viri: • Pokorn D., Zdrava prehrana in dietni jedilniki • Služba bolnišnične prehrane in dietoterapije KC, Dieta pri kronični okvari trebušne slinavke • Pokorn D., S prehrano do zdravja