



7 Szpital Marynarki Wojennej z Przychodnią Samodzielny
Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej imienia
kontradmirała profesora Wiesława Łasińskiego w
Gdańsku

Materiał edukacyjny dla pacjentów

Dieta w chorobach trzustki

Dlaczego dieta jest istotna?

Trzustka odpowiada za:

- produkcję enzymów trawiennych
- regulację poziomu glukozy we krwi (insulina i glukagon)

W chorobach trzustki (np. zapalenie, przewlekła niewydolność) dieta:

- ✓ wspiera trawienie i wchłanianie składników odżywczych
- ✓ zmniejsza ból i wzdęcia
- ✓ ogranicza ryzyko powikłań metabolicznych
- ✓ pomaga utrzymać prawidłową masę ciała

Odpowiednie żywienie jest kluczowe zarówno w leczeniu, jak i rekonwalescencji.

Zasady ogólne diety

1. Małe, częste posiłki

- 5–6 posiłków dziennie w równych odstępach
- niewielkie porcje zmniejszają obciążenie trzustki
- jedz powoli i dokładnie przeżuвай

2. Produkty zalecane

- chude mięso drobiowe i ryby gotowane, duszone lub pieczone
- jajka gotowane na miękko lub w koszulce
- produkty zbożowe lekkostrawne: biały ryż, biały makaron, kasza manna, pieczywo pszenne
- ziemniaki gotowane lub tłuczone

- warzywa gotowane lub duszone (marchew, dynia, cukinia)
- dojrzałe owoce gotowane lub pieczone
- produkty mleczne o niskiej zawartości tłuszczu, jogurt naturalny, kefir

3. Ograniczenie tłuszczu

- tłuszcz w diecie powinien być umiarkowany (preferowane tłuszcze roślinne)
- unikaj potraw smażonych, panierowanych i tłustych mięs
- stopniowo wprowadzaj niewielkie ilości tłuszczu, aby obserwować tolerancję

Dowody naukowe:

Dieta o obniżonej zawartości tłuszczu zmniejsza objawy bólu i biegunki u pacjentów z przewlekłą chorobą trzustki (Dominguez-Muñoz, 2018).

4. Białko

- chude źródła białka są kluczowe – wspierają odbudowę tkanek
- zalecane: drób, ryby, jajka, niskotłuszczowy nabiał
- białko roślinne (strączki) w małych porcjach można wprowadzać stopniowo, po uprzednim namoczeniu, gotowaniu

5. Węglowodany

- produkty zbożowe lekkostrawne, ziemniaki, ryż, kasze
- owoce dojrzałe, najlepiej gotowane lub pieczone
- unikaj cukrów prostych w dużych ilościach

6. Błonnik

- w okresach nasilenia dolegliwości ogranicz błonnik nierozpuszczalny (surowe warzywa, pełne ziarna)
- po poprawie tolerancji stopniowo zwiększaj ilość błonnika, szczególnie rozpuszczalnego

7. Płyny

- pij regularnie małymi porcjami (1,5–2 l/dobę, chyba że lekarz zaleci inaczej)
- unikaj napojów gazowanych i alkoholu
- lekkie herbaty ziołowe mogą łagodzić dolegliwości

8. Styl życia

- ✓ jedz mało, ale często
- ✓ unikaj palenia tytoniu
- ✓ utrzymuj prawidłową masę ciała
- ✓ obserwuj reakcje organizmu na nowe produkty
- ✓ w razie nasilonych dolegliwości konsultuj dietę z lekarzem lub dietetykiem

Najważniejsze zasady w skrócie

- ✓ małe i częste posiłki
- ✓ lekkostrawne produkty gotowane lub duszone
- ✓ ogranicz tłuszcz i potrawy smażone
- ✓ stopniowo wprowadzaj błonnik i tłuszcze
- ✓ pij regularnie, unikaj napojów gazowanych i alkoholu
- ✓ współpracuj z lekarzem lub dietetykiem

Piśmiennictwo

1. Jarosz M. (red.). *Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach*. IŻŻ, Warszawa, 2011.
2. Jarosz M. (red.). *Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie*. NIZP-PZH, 2020.
3. Domínguez-Muñoz J.E., *Nutrition in chronic pancreatitis: clinical recommendations*. Pancreatology, 2018.
4. Duggan S.N., et al. *Dietary management in pancreatic disease*. Curr Opin Clin Nutr Metab Care, 2017.
5. World Health Organization. *Healthy diet – guideline recommendations*.
6. Polskie Towarzystwo Gastroenterologii – zalecenia dietetyczne w chorobach trzustki.