Przewlekłe zapalenie trzustki - zalecenia żywieniowe

Przewlekłe zapalenie trzustki (PZT) jest nieodwracalnym procesem zapalnym, który prowadzi do uszkodzenia miąższu trzustki, jego włóknienia i zaniku. W następstwie tych zmian może dojść do upośledzenia funkcji zewnątrzwydzielniczej, które powoduje zaburzenia trawienia i wchłaniania oraz funkcji wewnątrzwydzielniczej, odpowiedzialnej m.in za regulację gospodarki węglowodanowej. Postępujący proces chorobowy może prowadzić do rozwoju cukrzycy.

Częstym objawem PZT jest ból brzucha, który może występować lub nasilać się po posiłku. Z tego powodu niektórzy pacjenci ograniczają ilość spożywanego jedzenia lub unikają posiłków. W połączeniu z zaburzeniami trawienia i wchłaniania może to zwiększać ryzyko niedożywienia oraz niedoborów składników odżywczych, szczególnie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach.

Celem żywienia jest:

- **dostarczenie odpowiedniej ilości energii, białka i innych składników odżywczych,**
- **zapobieganie utracie masy ciała i rozwojowi niedożywienia,**
- **ograniczenie dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego,**
- **kontrolowanie stężenia glukozy we krwi, jeśli występują zaburzenia glikemii.**

Sposób żywienia powinien być dostosowany do aktualnych dolegliwości i indywidualnej tolerancji pokarmów.

Nie zaleca się rutynowego stosowania u wszystkich pacjentów z PZT diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu. U osób z prawidłowym stanem odżywienia zalecana jest urozmaicona, dobrze zbilansowana dieta zgodna z zasadami zdrowego żywienia, o standardowej zawartości błonnika. Jeśli są dobrze tolerowane, nie ma potrzeby rutynowego eliminowania wszystkich produktów pełnoziarnistych ani surowych warzyw i owoców. Pacjenci z niedożywieniem lub niezamierzoną utratą masy ciała mogą wymagać zwiększonej podaży energii i białka.

U niektórych pacjentów konieczne może być stosowanie **enzymów trzustkowych,** które wspomagają proces trawienia. Jeśli lekarz zalecił Ci stosowanie enzymów trzustkowych, przyjmuj je zgodnie z zaleceniami, najczęściej razem z posiłkiem lub przekąską. Nie zmieniaj samodzielnie dawki ani sposobu ich przyjmowania. Jeśli mimo przyjmowania enzymów nadal występują biegunki, tłuste stolce, wzdęcia lub spadek masy ciała, skontaktuj się z lekarzem.

Zalecenia żywieniowe

U części pacjentów mogą wystąpić zaburzenia gospodarki węglowodanowej, w tym cukrzyca. Dlatego warto opierać sposób żywienia na zasadach zdrowego żywienia i częściej wybierać produkty o niskim indeksie glikemicznym, jeśli są dobrze tolerowane. Taki sposób żywienia może sprzyjać kontroli glikemii.

Spożywaj posiłki regularnie.

Staraj się jeść w regularnych odstępach, najlepiej co 3-4 godziny. Regularność pomaga utrzymać stabilny poziom glukozy we krwi. Liczbę i objętość posiłków można dostosowywać do indywidualnych potrzeb i aktualnych dolegliwości. Mniejsze i częstsze posiłki mogą pomóc jeśli:

- szybko odczuwasz sytość lub dyskomfort po jedzeniu,
- masz dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego,
- masz mniejszy apetyt.

Posiłki spożywaj powoli, dokładnie przeżuwaj pokarm.

Spokojne spożywanie posiłków może wspomagać proces trawienia i poprawiać tolerancję posiłków.

Wybieraj odpowiednie metody obróbki kulinarnej.

Najczęściej wybieraj:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie w folii lub naczyniu żaroodpornym z małą ilością/bez dodatku tłuszczu.

Ogranicz potrawy i produkty smażone, panierowane, tłuste i ciężkostrawne. Nie ma jednak konieczności całkowitego eliminowania tłuszczu.

Kompononuj posiłki zgodnie z talerzem zdrowego żywienia.

W miarę możliwości, staraj się aby warzywa i owoce stanowiły większą część posiłków. Zgodnie z zasadami zdrowego żywienia ich dzienna ilość powinna wynosić min. 400 g, z przewagą warzyw. Pozostałą część posiłku przeznacz na produkty będące źródłem białka, węglowodanów złożonych oraz niewielkiej ilości wartościowego tłuszczu.

Nie zwiększaj porcji warzyw i owoców kosztem produktów dostarczających energii i białka, zwłaszcza jeśli masz mały apetety, jesteś niedożywiony lub tracisz na masie ciała.



Jedz różnorodne warzywa i owoce.

Warzywa powinny stanowić większą część codziennej diety. Owoce spożywaj w umiarkowanych porcjach, ponieważ zawierają więcej cukrów prostych.

W przypadku zaburzeń gospodarki węglowodanowej, w tym cukrzycy, staraj się wybierać owoce w całości, mniej dojrzałe, najlepiej surowe. Szczególnie polecane są owoce jagodowe, np. borówki, truskawki, maliny.

Owoce spożywaj w połączeniu z produktami dostarczającymi białko i/lub tłuszcz, które opóźniają opróżnianie żołądka, co wydłuża czas trawienia i zapobiega szybkiemu wzrostowi stężenia glukozy i insuliny we krwi po posiłku. Na przykład: truskawki + jogurt naturalny + orzechy. Inną możliwością jest spożywanie owoców jako deser po pełnowartościowym posiłku.

W okresie nasilonych dolegliwości warzywa i owoce wybieraj w formie łatwiejsze do strawienia: gotowane, duszone lub pieczone; dojrzałe i obrane; rozdrobnione, przetarte lub zmiksowane; bez pestek, jeśli nasilają dolegliwości

Staraj się wybierać produkty będące źródłem węglowodanów złożonych.

Jeśli są dobrze tolerowane, staraj się, aby około ¼ talerza stanowiły produkty zbożowe pełnoziarniste, np. pieczywo razowe, graham, gruboziarniste kasze, płatki owsiane górskie, brązowy ryż czy makarony pełnoziarniste. Są źródłem błonnika pokarmowego, który może spowalniać trawienie i sprzyjać łagodniejszemu wzrostowi stężenia glukozy we krwi po posiłku.

W przypadku przewlekłego zapalenia trzustki zaleca się dietę ze standardową ilością błonnika, dostosowaną do indywidualnej tolerancji. Należy unikać diet bardzo bogatych w błonnik, ponieważ mogą nasilać dolegliwości i zaburzać działanie enzymów trzustkowych, jeśli są przyjmowane. W okresie nasilonych dolegliwości produkty pełnoziarniste możesz czasowo zastąpić produktami o mniejszej zawartości błonnika, np. jasnym pieczywem, drobnymi kaszami lub białym ryżem. Po zmniejszeniu dolegliwości wprowadzaj produkty pełnoziarniste stopniowo, zaczynając od małych porcji i obserwując tolerancję.

Zadbaj o źródła białka.

Produkty będące źródłem białka, takie jak chude mięso, ryby, jaja, naturalne produkty mleczne oraz nasiona roślin strączkowych, warto uwzględnić w każdym posiłku, w ilości około ¼ talerza. Ograniczaj spożycie mięsa czerwonego i przetworów mięsnych, takich jak wędliny, kiełbasy czy pasztety. Nie musisz rezygnować z nasion roślin strączkowych. Dostosuj ich ilość i formę do swojej tolerancji. Jeśli nasilają dolegliwości, możesz czasowo je ograniczyć, a po poprawie samopoczucia stopniowo ponownie wprowadzać do diety.

W przypadku trudności z pokryciem zapotrzebowania na energię i białko można rozważyć zastosowanie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego (FSMP). Najczęściej są to preparaty, które w niewielkiej objętości dostarczają dużej ilość energii, białka oraz innych składników odżywczych. FSMP należy spożywać powoli, małymi łykami, przez minimum 30-60 minut, zgodnie z zaleceniami producenta.
Dostępne są różne rodzaje preparatów, dlatego przed zastosowaniem warto skonsultować się ze specjalistą.

Nie eliminuj wszystkich źródeł tłuszczu.

Aktualnie nie rekomenduje się stosowania diety niskotłuszczowej ani całkowitego eliminowania tłuszczu**.** Jego ilość i rodzaj powinny być dostosowane do indywidualnej tolerancji. Tłuszcz jest skoncentrowanym źródłem energii, a jego nadmierne ograniczenie może utrudniać pokrycie zapotrzebowania energetycznego i sprzyjać utracie masy ciała. W codziennej diecie wybieraj przede wszystkim roślinne źródła tłuszczu oraz ryby. Nie musisz rezygnować z orzechów, pestek i nasion, jeśli dobrze je tolerujesz.

Unikaj produktów i potraw smażonych, ciężkostrawnych. Ogranicz tłuszcze pochodzenia zwierzęcego znajdujące się przede wszystkim w tłustym mięsie i jego przetworach, tłustych przetworach mlecznych.

Zalecane źródła tłuszczu:

- oliwa z oliwek, olej rzepakowy,
- miękkie margaryny dobrej jakości,
- awokado,
- orzechy, pestki,
- ryby.

Zadbaj o nawodnienie.

Wypijaj co najmniej 1,5-2 l płynów dziennie. Napoje słodzone zastąp płynami bez dodatku cukru, przede wszystkim wodą. Aby ograniczyć uczucie pełności, większą część płynów wypijaj pomiędzy posiłkami.

Zrezygnuj ze spożywania alkoholu i palenia tytoniu.

Oba czynniki mogą przyczyniać się do postępu choroby i zwiększać ryzyko powikłań.

W okresie nasilenia objawów dostosuj sposób żywienia do swojej tolerancji.

Możesz czasowo wprowadzić zasady diety łatwostrawnej i ograniczyć spożycie błonnika, jeśli jego większa ilość nasila dolegliwości. Ograniczaj tylko te produkty, które faktycznie nasilają dolegliwości. Nie ma potrzeby rutynowego eliminowania całych grup produktów. Wraz z poprawą samopoczucia stopniowo wprowadzaj ograniczone produkty i wracaj do jak najbardziej urozmaiconej diety, zgodnej z zasadami zdrowego żywienia.

Dolegliwości najczęściej nasilają:

- potrawy bardzo tłuste, smażone lub panierowane,
- fast foody i żywność wysokoprzetworzona
- potrawy bardzo ostre lub kwaśne,
- produkty pełnoziarniste,
- duże ilości surowych warzyw i owoców,
- warzywa kapustne, nasiona roślin strączkowych.

Długoterminowe stosowanie bardzo restrykcyjnej diety może utrudniać pokrycie zapotrzebowania na energię, białko, witaminy i składniki mineralne, a tym samym zwiększać ryzyko utraty masy ciała i nieodżywienia.

Co zrobić, jeśli pojawią się dolegliwości?

Zmniejszony apetyt/ spadek masy ciała →	Jedz mniejsze porcje, ale częściej. Zadbaj o odpowiednią ilość energii i białka. W razie problemów z pokryciem zapotrzebowania można rozważyć zastosowanie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego (FSMP).
Szybkie uczucie pełności po posiłku →	Jedz powoli, spokojnie. Spożywaj posiłki o mniejsze objętości, ale częściej. Większą część płynów wypijaj pomiędzy posiłkami - unikaj wypijania dużej ilości płynów tuż przed posiłkiem i w jego trakcie.
Wzdęcia →	Jedz spokojnie, bez pośpiechu i dokładnie przeżuwaj pokarm. Stosuj techniki kulinarne zgodne z zasadami diety łatwostrawnej. Produkty bogate w błonnik oraz wzdymające wprowadzaj stopniowo, w niewielkich porcjach, obserwując swoją tolerancję. Ogranicz produkty, które nasilają dolegliwości.

Wskazówki pomocne w kontroli stężenia glukozy we krwi



- Komponuj posiłki zgodnie z zasadą talerza - do produktów będących źródłem węglwodanów dodawaj białko, warzywa oraz niewielką ilość wartościowego tłuszczu.
- Wybieraj produkty pełnoziarniste i jak najmniej przetworzone, o ile są dobrze tolerowane.
- Produkty zbożowe - makarony, ryż, kasze oraz warzywa gotuj al dente. Mniej rozgotowane produkty są zazwyczaj trawione wolniej i mogą powodować łagodniejszy wzrost stężenia glukozy we krwi.
- Wybieraj produkty o mniejszym stopniu rozdrobnienia, np. całe owoce zamiast soków i musów owocowych. Im bardziej rozdrobniony produkt, tym zwykle szybciej jest trawiony, co może sprzyjać szybszemu wzrostowi stężenia glukozy we krwi.
- Zwracaj uwagę na wielkość porcji - nawet produkt o niskim indeksie glikemicznym spożyty w dużej ilości może znacząco wpłynąć na poziom cukru we krwi.
- Ogranicz produkty o wysokim indeksie glikemicznym, szczególnie słodycze, słodzone napoje i wysoko przetworzone produkty zbożowe.
- Staraj się rozpoczynać posiłek od warzyw i/lub produktów białkowych, a produkty będące głównym źródłem węglowodanów spożywaj w dalszej części posiłku.

Pamiętaj, że liczy się cały posiłek, a nie tylko indeks glikemiczny pojedynczego produktu. Na odpowiedź glikemiczną wpływają również wielkość porcji, sposób przygotowania oraz połączenie węglowodanów z białkiem, tłuszczem i błonnikiem.

Źródła:

- Sobocki J. i wsp., Żywienie kliniczne w chorobach przewodu pokarmowego: aktualne wytyczne dotyczące praktyki klinicznej. Polish Archives of Internal Medicine, 2025;135(3).
- Arvanitakis et. al. ESPEN guideline on clinical nutrition in acute and chronic pancreatitis. Clinical Nutrition, 2024;43(2):395–412.
- Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. Dieta śródziemnomorska – najważniejsze zalecenia żywieniowe [PDF]. 2024.
- Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. „Talerz Zdrowego Żywienia” – grafika dostępna na stronie NCEŻ.