

# A hasnyálmirigy-gyulladás diétája

Hasnyálmirigy-gyulladás esetén a diéta két fő szempontja, hogy az ételek ne terheljék túl a mirigy működését, s javuljon a beteg tápláltsági állapota, erőnléte. Evégett napi hatszori étkezésre, zsírszegénységre, durvarost- és alkoholmentességre, szokványos fehérjetartalomra (testtömegkilogrammonként 1 g-ra) és fűszerszegénységre van szükség.

## Zsírszegénység

Minthogy az alkohol mellett a zsíradék az a tápanyag, amely kiváltja a hasnyálmirigy gyulladását, a beteg étrendjének eleinte naponta maximálisan 40 g lehet a zsíradéktartalma, a növényi olajokat, a margarínokat és a kókuszszírt és a rejtett élelmiszerekben található zsíradékokat is beleértve.

## Szokványos mennyiségű fehérje

Az étrend testtömegkilogrammonként 1 g fehérjét tartalmazzon, ugyanis a tartósan túl nagy fehérjefogyasztás is gyakran gyulladáshoz vezet. Az étrendbe csak sovány húsokat és szárnyasokat (bőr nélküli csirkét, pulykát) vegyünk be. Felvágottakból a baromfipárizsit, a gépsonkát és a pulykafelvágottakat részesítsük előnyben. A zsírszegény tej, valamint a tejtermékek közül a túró, a kefir, a joghurt és a sajtok (Tenkes, Óvári, Köményes) szintén adhatók. Tojást csak lágyan vagy bevert tojásként ajánlott fogyasztani.

## Szénhidrátgazdagság

Minthogy a hasnyálmirigy-gyulladás általában nagyfokú fogyással jár, s a kívánatos testtömeg visszaszerzéséhez a zsírok nem jöhetnek számításba, a fő energiaforrások a szénhidrátok. Nem okoz panaszt a másnapos fehér kenyér, a kétszersült, a világosra pirított kenyér, a pászka és a puffasztott rizs. A burgonya, a rizs, a durum tészta, a zöldségfélék (főzve), valamint a zöldbab és a zöldborsó (paszírozva) szintén felhasználhatók. A beteg ehet nem vajjas krémmel töltött piskótákat, sem zsíros kekszeket (de chipseket nem), gyümölcsrizst, rizs- és darapudingot.

A kenyér és a pékáruk közül a friss, valamint a kelt, a hajtogatott és a töltött péksüteményeket nem javasoljuk. A szárazhüvelyesek szintén nem ajánlottak, akárcsak a desszertek közül a vajjas, a zsíros és a tejszínes készítmények, valamint a fagyaltok, a csokoládék, a parfék és a kakaó. A gyümölcsök közül kerülni kell az apró magvúakat és a durva rostúakat (pl. a szilvát), míg az almát, a körtét és a barackot érdemes meghámozni. Előfordul azonban, hogy a szőlő héja és magja is panaszt okoz.

### Hogyan készüljenek az ételek?

Az ételeket száraz vagy diétás rántással, hintéssel vagy áttört burgonyával sűrítjük. A főzés mellett ajánlott a sütőzacskóban, a római tálban, a són, az alufóliában és a roston való sütés, valamint a grillezés.

### **A klinikai tápszerek szerepe a hasnyálmirigy-gyulladásos betegek diétájában**

A főzelékek, a turmixok, a mártások és bizonyos levesek jól dúsíthatók **Nutrison powderrel** és **Fantomalttal**; az utóbbi a reggeli italokba is keverhető. A Fantomaltból három, míg a Nutrison powderből egy-három adagolókanállal érdemes adni deciliterenként.

Kiválóan alkalmazható a diétában tízórai vagy uzsonnaitalként a vitaminokkal, ásványi anyagokkal dúsított, magas energiatartalmú finoman ízesített **Nutridrink** ital.

### **Mintaétrend három napra**

#### 1. nap

Reggeli: baromfi párizsi, zsemle, hámozott paradicsom.

Tízórai: banán.

Ebéd: daragaluska-leves, finomfőzelék-püré (Nutrison powderrel), alufóliában sült csirkemell.

Uzsonna: gyümölcsrizs (Fantomalttal).

Vacsora: melegszendvics (sonka, reszelt Óvári sajt, félbarna kenyér).

#### 2. nap

Reggeli: Tenkes sajt, kifli.

Tízórai: Nutridrink.

Ebéd: zöldségleves, roston sült hal citrommal, burgonyahab (Nutrison powderrel).

Uzsonna: kapros túró, félbarna kenyér.

Vacsora: töltött tök (csirke, kefir, Fantomalt).

#### 3. nap

Reggeli: gépsonka, rozskenyér.

Tízórai: lekváros piskóta.

Ebéd: zöldséges pulykaragu, főtt rizs (Nutrison powderrel).

Uzsonna: kétszersült, gyümölcsturmix (Nutridrinkkel).

Vacsora: parajfőzelék, lágy tojás (Nutrison powderrel).

Szikszai Csaba  
dietetikus