

UNIwersytecki Szpital Kliniczny w Poznaniu	F-INFO_227	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA W OSTRYM ZAPALENIU TRZUSTKI		

Jednostka chorobowa:

Ostre zapalenie trzustki (OZT) to ostry stan zapalny związany z przedwczesną aktywacją proenzymów trzustkowych (głównie trypsyny) i różnego stopnia uszkodzeniem sąsiadujących tkanek, niekiedy też odległych narządów.

Techniki sporządzania potraw:

Potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze. Można również stosować duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii aluminiowej, w pergaminie na teflonowej patelni. Smażenie i pieczenie na tłuszczu jest całkowicie wykluczone. Z uwagi na ograniczenie tłuszczu oraz cholesterolu w diecie, do potraw, których podstawę stanowią jaja, należy dodawać tylko białko, najlepiej w postaci ubitej piany.

ROZSZERZANIE ŻYWIENIA – 3 ETAPY:

ETAP 1 – trwa ok. miesiąca (początek w trakcie hospitalizacji)

- Ograniczeniu podlegają tłuszcze, a nieznacznie białko.
- Dieta musi być łatwo strawna.
- Ważne jest spożywanie regularnie 4-5 posiłków w ciągu dnia, aby każdy z nich nie był zbyt obfity.
- Mięsa:
 - ✓ chude: drób – kurczak, indyk; wołowina – polędwica, ligawa; wieprzowina – szynka i schab; ryby - dorsz, morszczuk, mintaj, sandacz, szczupak; cielęcina, jagnięcina
 - ✓ pieczone w folii, gotowane, duszone bez dodatku tłuszczu,
 - ✓ podawane w formie potrawek, pulpetów, budyni.
- Mleko oraz produkty mleczne:
 - ✓ Zawartość tłuszczu w np. chudy twaróg, jogurt naturalny, serek homogenizowany – o obniżonej zawartości tłuszczu, mleko 0,5-1,5% tł,
 - × Niezalecane – tłuste produkty mleczne – sery żółte, topione, pleśniowe, kupne desery mleczne,
- Produkty zbożowe – „Jasne” – biały chleb (najlżej strawny kawiorek, czyli bułka paryska), biały ryż, płatki ryżowe, makaron nitki, kasze - kuskus, manna, kukurydziana, krakowska, jęczmienna łamana, mąka pszenna, pytłowa, ziemniaczana i kukurydziana.
- Warzywa:
 - ✓ Warzywa powinny być gotowane, rozdrabniane lub przetarte - młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, buraki, zielona sałata, cykorja, gotowane, rozdrabniane lub przetarte, podprawiane zawiesinami,
 - × Niezalecane – szpinak, rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, soja, ciecierzycy.
- Owoce dojrzałe - bez skórki i pestek. Jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany, winogrona, owoce cytrusowe. Owoce jagodowe (maliny, porzeczki, jagody) w formie przecieru lub soku.
- Tłuszcze – jak największe ograniczenie tłuszczu, dozwolone w niewielkiej ilości: śmietanka, masło, należy dodawać je do gotowych potraw na surowo.
- Sosy - łagodne, zagęszczone mąką z wodą lub mlekiem. Sos koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, owocowe. Majonez domowy z sokiem cytrynowym.
- Zupy – tylko i wyłącznie warzywne, niezalecane są zupy na wywarach mięsnych.
- Napoje: rozcieńczone soki owocowe i warzywne oraz słabą herbatę.

UNIwersytecki Szpital Kliniczny w Poznaniu	F-INFO_227	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA W OSTRYM ZAPALENIU TRZUSTKI		

ETAP 2 – trwa ok. miesiąca

- na tym etapie można zwiększyć udział chudego nabiału w diecie, można rozszerzyć dietę o produkty takie jak:
 - ✓ pieczywo graham, pieczywo z dodatkiem słonecznika, kaszę jaglaną
 - ✓ oleje roślinne (oprócz kokosowego i palmowego!),
 - ✓ rabarbar, brokuł, kalafior, fasolka szparagowa i zielony groszek – młode, surówki z drobno startych warzyw,
 - ✓ wiśnie, kiwi, melony. W przypadku zaparć – namoczone suszone śliwki,
 - ✓ leniwe pierogi z niewielką ilością mąki, kluski ziemniaczane, naleśniki (nie obsmażane ponownie),
 - ✓ sosy ze śmietanką,
 - ✓ słaba kawa naturalna,

ETAP 3– dietę można rozszerzyć o:

- na początek produkty bogatsze w błonnik pokarmowy:
 - ✓ grube kasze,
 - ✓ pełnoziarniste pieczywo,
 - ✓ razowy makaron,
 - ✓ brązowy ryż,
- następnie: tłustszy biały ser, wędliny,
- powolny powrót do „normalnego” żywienia,
- mimo powrotu do zdrowia alkohol nie jest zalecany

Wszystkie okresy czasowe są to okresy „książkowe”, u każdego proces rekonwalescencji przebiega inaczej, bardzo duży wpływ ma na to dieta.