

Hasnyálmirigy gyulladás (idült) kezelésének táplálkozási tanácsai

A hasnyálmirigy kettős működésű mirigy, mely belső és külső elválasztású részből áll. Külső elválasztású része emésztőnedvet választ, mely a gyomor utáni bélszakaszba, a nyombélbe jut, ahova a közös máj és epevezeték is nyílik. Ez az emésztőnedv olyan enzimeket tartalmaz, amelyek a táplálékkal bekerülő fehérje, zsír és szénhidrát bontásához szükségesek. Ha ezek az enzimek hiányoznak, vagy mennyiségük csökken, akkor emésztés zavar következik be. Belső elválasztású részei termelik az inzulint, amely a vércukorszint szabályozásában fontos.

A krónikus hasnyálmirigy gyulladás tartós lefolyású betegség. Létrejöttében oki tényező az epekő betegség, a rendszeres alkoholfogyasztás, a vér magas zsír- és kalciumtartalma, ez elfogyasztott táplálék bőséges fehérje és zsírtartalma, a hasnyálmirigyre átterjedő nyombélfekély, de felléphet a gyomor-bélrendszer vagy a hasnyálmirigy operációját követően is.

Krónikus hasnyálmirigy gyulladásban a szerv tartósan sérült és emiatt kevesebb enzimet tud termelni. Az emésztőenzimek csökkenése (különös tekintettel a zsíremésztésben fontos pankreas-lipázra) a következő tüneteken keresztül nyilvánul meg - övszerű, a bordaív alatt jelentkező fájdalom, étvágytalanság, hányinger, esetleg hányás, haspuffadás, fogyás, a szokásosnál puhább, esetleg folyékony, emésztetlen anyagokat tartalmazó, fényes, ún. zsírszéklet. Minél kifejezettebb az enzim hiánya, annál kevésbé hasznosul az elfogyasztott táplálék. A jelenség gyakori velejárója az inzulinhiány is, melyet a megemelkedett vércukorérték jelez.

Megelőzés és kezelés

Amennyiben a kiváltó ok ismert, akkor elsősorban azt kell megszüntetni. Az időben elkezdett gyógyszeres kezelés (hasnyálmirigy enzimeket tartalmazó készítmények szedése étkezések közben), illetve az azzal párhuzamosan alkalmazott diéta mellett az állapot lényeges javulása várható.

Mi a helyes táplálkozás titka?

Krónikus hasnyálmirigy gyulladásban könnyen emészthető étrend javasolt. Kerülje az erősen sós, a nagyon savanyú, nagyon édes, a túl meleg, túl hideg ételeket és italokat.

Emellett a következőkre figyeljen különösen:

- Az étrend összeállításánál figyelembe kell venni a gyakran előforduló kísérőbetegségek (cukorbetegség, fekélybetegség, stb.) miatt szükséges előírásokat is.
- Ossa napi táplálkozását 5-6 kisebb étkezésekre, egyszerre kisebb adagokat fogyasszon, ugyanis a kis ételadagok megkönnyítik az emésztést.
- A diéta energiatartalmát az Ön tápláltsági állapota alapján, egyénileg kell meghatározni, szervezete elegendő tápanyaghoz, vitaminhoz és nyomelemhez jusson. Minthogy a hasnyálmirigy gyulladásos betegek általában lesóványodnak, fokozott energiabevitel szükséges. Az összenergiabevitel 15-16%-át fehérje, maximálisan 30%-át zsír, 55-58%-át szénhidrát biztosítja.
- Korlátozza a zsírfogyasztását (napi 10-50 g/nap). Minthogy az alkohol mellett a zsiradék az a tápanyag, amely kiváltja a hasnyálmirigy gyulladását, a beteg étrendjének eleinte naponta maximálisan 40 g lehet a zsiradéktartalma, a növényi olajokat, a margarínokat és a kókuszszírt és a rejtett élelmiszerekben található zsiradékokat is beleértve. Sertés, liba és kacsaszír kerülendő!
- Viszonylagos fehérjeszegénység: az étrend testtömeg-kilogrammonként 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 baromfi-párizsit, 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, Kőményes) szintén adhatók. Tojást csak lágyan vagy bevert tojásként ajánlott fogyasztani.

- Szénhidrátgazdagság: említettük, hogy a hasnyálmirigy gyulladás általában nagyfokú fogyással jár, s a kívánatos testtömeg visszaszerzéséhez a zsírok nem jöhetnek számításba, a fő energiaforrások a szénhidrátok (természetesen cukorbetegség esetén figyelemmel kell lenni a szénhidrát bevitelre). 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 ehett nem vajos krémmel töltött piskótákat, nem 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 vajos, 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), az almát, a körtét és a barackot érdemes meghámozni. Előfordul azonban, hogy a szőlő héja és magja is panaszt okoz. Figyeljen a rostban szegény táplálkozásra, mely nem rostmentes, de durvarost mentes táplálkozást jelent.
- Tápláléka legyen fűszerszegény, zöldfűszerek, kímélő fűszerek (borsikafű, majoránna, kakukkfű, őrölt köménymag, rozmarin, stb.) használhatók.
- Tartózkodjon az alkoholfogyasztástól! Bármely eredetű hasnyálmirigy betegség alkoholtalommal jár, mely mindenféle szeszes ital elhagyását jelenti, beleértve az alkoholt tartalmazó ételféleségeket, gyógyszerkészítményeket (pl. svédcsépp).
- Nikotin: szükséges a cigaretta illetve egyéb dohánytermékek fogyasztásának csökkentése, majd teljes elhagyása.
- A kávé és koffeint tartalmazó egyéb készítmények - csökkenteni kell a napi kávéadagot, javasolt a kávé teljes elhagyása. Az éhgyomorral fogyasztott kávé különösen káros hatású.

Diétabővítés esetén ajánlott élelmiszerek, ételek

Kis étkezések (reggeli, tízórai, uzsonna)

- teák, hígított gyümölcslevek, préselt gyümölcslevek
- sovány, diétás felvágottak (sonkák, párizsifélék)
- sovány tejtermékek - túró, sajt (5-10 dkg alkalmanként), kefir, joghurt, író (1-2 dl/étkezés)
- mézpótló, cukormentes (és apró mag nélküli) lekvárok
- pirított zsemle, kenyér, pászka, diétás-és háztartási keksz, puffasztott natúr rizs, zab-, búza-, árpapehely-készítmények
- kompótok, befőttek (apró mag és cukor nélkül)

Főétkezések

- levesek - sószegény zöldség-, csirke-, pulyka-, burgonyalevesek
- húskok - bőr nélküli baromfi, hal, házinyúl, galamb, sovány sertéshús (sütve, főzve, párolva), diétás ragu
- burgonya - főtt, tört burgonya, vizes püré, diétás rakott burgonya
- rizs - főtt, petrezselymes, zöldséges rizs
- főzelékek - diétás rántással vagy habarással sűrített főzelékek, főzelékpürék (zöldborsópüré, burgonya, tök, patisszon, cukkini, sárgarépa, fehérrépa, pasztinák, paraj, saláta, csicsóka)
- befőtt, kompót - alma, őszibarack, cseresznye
- sütemény - diétás piskótafélék (piskótatekercs, almás piskóta)
- pudingok - gyümölcslével elkészítve
- ital - ásványvíz (szénsav nélkül), teák, préselt gyümölcslevek

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.

Tápszerepek szerepe a diétában

Teljes értékű, meghatározott tápanyagtartalmú, ízesített, iható tápszer jól alkalmazható a diétában.

Ajánlott italok

- ajánlatos nagyobb mennyiségű gyümölcsle, világos színűre főzött tea, nagy vitamintartalmú italok, zöldséglevék fogyasztása
- tea - világos színűre főzött tea, 2 dl, mézzel, citromlével ízesítve
- tejes-tea - világos színűre főzött tea (2 dl), 1 dl tej (1,5 %), másfél evőkanál cukor
- tejeskávé - 3 kávéskanál malátakávé vagy koffeinmentes kávépor, 1 dl tej (1,5 %), másfél evőkanál cukor, 2 dl víz
- paradicsomlé - 25 dkg friss paradicsom, 2-3 evőkanál cukor vagy méz, citromlé. A megmosott paradicsomot átpaszírozzuk, átszűrjük
- sárgarépalé - 25 dkg sárgarépa, 2-3 evőkanál cukor vagy méz, citromlé. A megmosott sárgarépát finomra lereszeljük, gyümölcscentrifugában kipréseljük
- almalé - 25 dkg alma, 2-3 evőkanál cukor vagy méz, citromlé. A megmosott, hámozott almát lereszeljük. Gyümölcscentrifugával vagy gyümölcspréssel levét kinyomjuk

Nem ajánlott élelmiszerek, ételek

- zsiradékfeleségek - szalonna, tepertő, zsírok
- húsök, húskészítmények - zsíros, rostos húsök, húskészítmények (téliszalámi, paprikás szalámi, füstölt sonka, stb.), pacal. Zsíros halak, olajos halkonzervek
- sütőipari-termékek - kalács, vajjas pogácsa, tepertős pogácsa, kakaós csiga, bukta, sajtos rúd
- tej, tejtermékek - tejszín, tejföl, zsíros túró, zsíros sajtféleségek, kakaó
- zöldségfélék - kelkáposzta, kelbimbó, uborka, karalábé, zöldborsó, szárazbab, lencse, kukorica, retek
- olajos magvak - dió, mogyoró, mandula, mák, tökmag, napraforgómag
- cukrászati készítmények - vajjas, zsíros, tejszínes torták és sütemények, krémek, fagyaltok, csokoládék
- gyümölcs - az apró magvakat tartalmazó gyümölcsök
- fűszerek - erős, csípős fűszerek, ízesítők, mustár, torma, borsfélék, ecet
- italok - minden alkoholt tartalmazó ital, szénsavas italok

| Élelmi anyag | Nem ajánlott | Ajánlott |
|--|--|--|
| Húsok és felvágottak | zsírban gazdag húsok (pl.: disznóhús, kacsa, liba, hurka); sóban és zsírban gazdag felvágottak, kolbászok; füstölt árúk | zsírszegény húsok (pl.: nyúl, pulyka, vadhúsok, sovány borjúmarha és sertéshús); zsírszegény felvágottak (pulykából) |
| Halételek | füstölt vagy marinírozott halak (sós hering, makréla, szardella, olajos szardínia); zsírban gazdag halfélék (angolna, ponty); kagyló és rákfélék | só- és zsírszegény halfélék (pisztráng, busa) |
| Zsírok és olajok | nagy mennyiségű vaj, disznózsír, szalonna, normál margarin, majonéz | növényi eredetű zsírok és étolajok (napraforgóolaj, kukoricacsíra-olaj); zsírszegény vaj és margarin kis mennyiségben |
| Tojás | zsíros tojásételek, főtt tojás | egyéb tojásételek |
| Tej és tejtermékek | magas zsírtartalmú tejtermékek (tejszín, stb.), zsírban gazdag sajtok (parmezán, juhsajt, ömlesztett sajtok) | zsírszegény tej és tejtermékek (sovány túró, sovány joghurt); só- és zsírszegény sajtfélék (45% zsírtartalomig, max. napi 50g) |
| Zöldségek, saláták | nyerskoszt, hüvelyes növények, káposztafélék beleértve a savanyú káposztát is, nagy mennyiségben fejjessaláta | minden fajta zöldség és saláta |
| Burgonya | hasábburgonya, chips és egyéb kész-árúk | burgonyapüré, főtt burgonya |
| Gyümölcs | nagymennyiségű friss gyümölcs | minden fajta gyümölcs |
| Gabonafélék (kenyér és tésztafélék, rizs) | korpás készítmények; nagy mennyiségben friss kenyér | sószegény kenyérfélék, magoskenyér korlátozott mennyiségben (200-300g naponta) |
| Cukor, édességek, sütemények | nagy mennyiségben édességek (csokoládé nugát, jégkrém) és sütemények, kelt tészta | kis mennyiségben, a zsírszegény árúkat előnyben részesíteni |
| Fűszerek | nagy mennyiségben, egzotikus fajták | egyéb fajták só hozzáadása nélkül |
| Italok | alkohol; szénsavas üdítők | alacsony Na - tartalmú szódavíz, gyümölcslé, tea, kávé kis mennyiségben |
| Elkészítés módja | zsírban gazdagon (pl.: fritőzben sütés, marinírozás, panírozás és olajban pácolás) | párolás, dinsztelés, grillezés, hirtelen sütés, forrázás |

Mit kell még Önnek tudnia, és mire kell még figyelnie?

- Akut (heveny) hasnyálmirigy gyulladásban, ami gyakran erős fájdalommal jár, kímélnie kell a szervet. Sem enni, sem inni nem szabad, a szervezetnek mesterséges táplálásra van szüksége infúzió keresztül (akut gyulladás esetén belgyógyászati osztályos kezelésre utaljuk). Az akut szak elmúltával következhet egy lassú étrendépítés, melynek kezdetén könnyen emészthető szénhidrátok (pl.: cukros tea, kétszersült, pirítós, zabpehely) fogyasztását javasoljuk. A későbbiekben tojásfehérje fogyasztása és az ételek elkészítéséhez kis mennyiségű zsír felhasználása is megengedett.
- Amennyiben az étrend megtervezése és a helyes táplálkozás ellenére is kedvezőtlen tünetek (súlycsökkenés, zsírszéklet) lépnek fel, gyógyszeres terápia javasolt. A szükséges enzimterápiát orvosával beszélje meg.
- Egyes esetekben műtéti beavatkozás szükséges gyógyulása érdekében.

További étrendi javaslatok

- **Tojás** - lágy és bevert tojás, omlett, levestészta, mártások, öntetek (tűróképesség!)
- **Javasolt fűszerek** - borsikafű, majoránna, kakukkfű, rozmaring, őrölt kömény, petrezselyem
- **Diétás rántás** - a lisztet zsiradék nélkül megpirítjuk és hideg napraforgóolajat adunk hozzá, majd folyadékkal (víz, főzőlé) felengedjük

Menüjavaslatok bővített étrend esetén

Reggeli

- tea édesítővel, 1 db pirított zsemle, ½ dkg margarin, 5 dkg sovány baromfisonka
- tea édesítővel, margarin, 6-7 dkg pirított kenyér, sovány reszelt sajt
- 3 dl tejeskávé édesítővel, 1 db pirított zsemle, margarin, mézpótló (vagy cukormentes dzsem)

Tízórai

- 2 dl natúr joghurt, rizses Ham-let
- 2 dl cukormentes almalé, diétás keksz
- 2 dl kefir, 2 db Abonett

Ebéd

- lezsírozott csirkeleves tésztával, vagy darával, 10 dkg főtt csirke, 20 dkg tört burgonya, cukormentes cseresznyebefőtt
- rántott leves (1 dkg olajjal), 8-10 dkg sovány natúrszelet, 5 dkg rizsből petrezselymes rizs
- zöldséges burgonyaleves, párolt vagdalt baromfihúsból, diétás főzelék (kefirrel, joghurttal habarva)

Uzsonna

- 2 dl aludttej vagy kefir, ½ db zsemle
- gyümölcssaláta, korpás keksz
- 10 dkg hámozott őszibarack (vagy befőtt), diétás keksz

Vacsora

- zöldséges pulykaragu, főtt rizs, diétás céklasaláta (cékla + édesítő + só + citromlé + őrölt kömény)
- töltött főzelékfélék (pl. patisson, cukkini, tök), 5 dkg kenyér
- diétás melegszendvics, fejes saláta, tea vagy ásványvíz

Mintaétrend

Tejberizs párolt almával - hozzávalók - 15 dkg rizs, 3 evőkanál cukor, 2 dl tej (1,5%), 2 db alma, citrom- vagy narancshéj. A megmosott rizst vízzel hígított tejben puhára főzzük. Közben megpároljuk az almát és cukorral, kevés citrom vagy narancs héjával ízesítjük. A rizst az almával rétegezzük és sütőben kissé átsütjük.

Párnaburgonya - hozzávalók - 50 dkg burgonya, 2 kávéskanál margarin, só, köménymag. A tisztított, mosott burgonyát hasábra vágjuk, teflonedénybe tesszük és sóval, köménymaggal ízesítjük. Előmelegített sütőben pirosra sütjük. Többször óvatosan megkeverjük lapátkanállal. Tálalás előtt tesszük rá a margarint.

Rizses csirkemell - hozzávalók - 20 dkg csirkemell, 10 dkg rizs, 2 kávéskanál olaj, só, zöldpetrezselyem. A megmosott csirkemellről leszedjük a bőrét, a húst kockára vágjuk, majd olajon átfuttatjuk és sóval, vágott petrezselyemmel ízesítjük. Kevés vízzel félig puhára pároljuk, majd hozzáadjuk a mosott rizst, kevés forró vízzel felengedjük és készre főzzük.

További mintaétrendi javaslatok

1. nap

- Reggeli - baromfi párizsi, zsemle, hámozott paradicsom
- Tízórai - banán
- Ebéd - daragaluska-leves, finomfőzelék-püré, alufóliában sült csirkemell
- Uzsonna - gyümölcsrizs
- Vacsora - melegszendvics (sonka, reszelt Óvári sajt, félbarna kenyér)

2. nap

- Reggeli - Tenkes sajt, kifli
- Tízórai - teljes értékű, meghatározott tápanyagtartalmú, ízesített, iható tápszer
- Ebéd - zöldségleves, roston sült hal citrommal, burgonyahab
- Uzsonna - kapros túró, félbarna kenyér
- Vacsora - töltött tök (csirke, kefir)

3. nap

- Reggeli - gépsonka, rozskenyér
- Tízórai - lekváros piskóta
- Ebéd - zöldséges pulykaragu, főtt rizs
- Uzsonna - kétszersült, gyümölcsturmix
- Vacsora - parajfőzelék, lágy tojás

4. nap

- Reggeli - tejeskávé, zöldpetrezselymes tehéntúró, hámozott paradicsom, zsemle
 - Tízórai - lekvár, pirított kifli
 - Ebéd - daragaluskaleves, alufóliában sült sertésszelet, finom főzelékpüré
 - Uzsonna - cseresznyés piskótaszelet, natúr gyümölcslé
 - Vacsora - hússal töltött burgonya, kapormártás
-