



MB 213 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT
HASNYÁLMIRIGY-GYULLADÁS ÉTRENDI KEZELÉSE

Dátum:
2022.09.21.

A betegség lényege:

A hasnyálmirigy önemésztő tevékenysége következtében fellépő, gyulladással járó megbetegedés. Kialakulásnak leggyakoribb oka a rendszeres alkoholfogyasztás, a túlzott mértékű zsírfogyasztás. Kiválthatják még egyéb betegségek: pl. epekő és bizonyos gyógyszerek.

A diéta célja:

A hasnyálmirigy kímélete, és az által termelt emésztőenzimek elválasztásának csökkentése.

A diéta lényege:

Zsír- rost- fűszerszegény étrend.

Az első napokban törekedni kell a hasnyálmirigy teljes nyugalomba helyezésére. Mivel azonban a koplalás negatívan befolyásolja a beteg felépülését, napjainkban szondás táplálással valósítják meg a betegség első napjaiban a táplálkozást, amelyet az orron keresztül vezetnek a vékonybélbe. A betegség súlyosságától függően pár napon belül fokozatosan vezethető vissza a szájon keresztül történő táplálkozás, zsírban szegény, kímélő étrenddel.

Ezt követően a diétát fokozatosan, lépésről lépésre építjük fel.

A szondás táplálást követően csak **folyadékot** adunk: keserű vagy édes tea kevés cukorral; friss szűrt gyümölcs- és zöldség présnedv hígítva: alma, barack, sárgarépa, cékla; leves lé (kizárólag zöldségből készült lé fogyasztható, húsleves lé a zsírtartalma miatt a kezdeti időszakban nem fogyasztható).

A továbbiakban megkezdjük a **szénhidrátok beépítését** a diétába:

Reszelt alma és sárgarépa, sült alma héj nélkül, vizes alma-sárgarépa turmix, kompót, kompótpüré, kétszersült, puffasztott rizs, világosra piritott fehér kenyér.

Zöldségfőzet, zöldségpüré és zöldségleves, vizes burgonyapüré, burgonyahab, főtt rizs, főtt sárgarépa, sárgarépás főtt rizs, héjában főtt/sült burgonya, sárgarépa-, burgonya-, tökfőzelék egyszerű habarással (liszt+víz).

A következő stádium a **fehérje** fokozatos beépítése az étrendbe:

Sovány, zsírszegény tejtermékek: sovány sajtok és túró, joghurt, kefir.

Húsfélék közül a leborozott, főtt/sült sovány baromfihúsok, sertéskaraj, szűzpecsenye, zsírszegény halfélék.

A **zsiradék** felhasználása a következőkben szintén fokozatosan történik. Kezdetben minimális mennyiségű növényi alapú kenőzsiradék (zsírszegény margarin!) használható a reggelire vagy estére elfogyasztott kenyérré, a főzés során továbbra se használjunk semmilyen zsiradékot, majd makkáskanálnyi mennyiségű zsiradék használható főzéshez. (A főzéshez használt zsiradék mennyisége a későbbiekben se lépje túl a teáskanálnyi mennyiséget személyenként!)

A heveny szakasz lezajlása után ajánlott és kerülendő nyersanyagok ételkészítési eljárások:

A hasnyálmirigy-gyulladásos betegek étrendjében alkalmazható nyersanyagoknak zsírszegénynek, könnyen emészthetőnek kell lenniük.

Zöldség- és főzelékfélék:

Ajánlottak:

Sárgarépa, főzötök, fejes saláta, brokkoli, patisszon, cukkini, padlizsán, petrezselyemgyökér, burgonya, sütötök, cékla

A zöldborsót, zöldbabot passzírozva és átszűrve kell fogyasztani.



MB 213 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT
HASNYÁLMIRIGY-GYULLADÁS ÉTRENDI KEZELÉSE

Dátum:
2022.09.21.

Az egyéni tűrőképesség alapján alkalmazhatók (ha nem okoz panaszt):

Paprika, paradicsom, uborka, gomba, retek, karfiol, karalábé, kínai kel, vörös- póréhagyma, zeller, paraj, sóska.

Nem ajánlottak:

Szárazbab, sárgaborsó, lencse, kelkáposzta, fejes- és vöröskáposzta

Gyümölcsök:

Ajánlottak:

Alma, körte, őszibarack (hámozva), banán.

Az egyéni tűrőképesség alapján alkalmazhatók (ha nem okoz panaszt):

Narancs, grapefruit, szilva, cseresznye, kajszibarack, ananász, mandarin. A kivi, szőlő, málna, eper, ribizli apró magvai panaszt okozhatnak, így azoknak szűrt levét javasoljuk.

Főleg magas zsír- és rosttartalmuk miatt a dió, mogyoró, mandula fogyasztása nem, vagy csak heti 1-2 alkalommal zárt maréknyi mennyiségben ajánlottak.

Gabonaipari, sütő- és tésztaipari termékek:

Ajánlottak:

Búzaliszt, rizs, kenyerek (fehér, félbarna), zsemle, kifli. Zab-, kukorica-, búza-, rizspehely, száraztészták, extrudált kenyerek.

Nem ajánlottak:

Magas zsír- és cukortartalmú pékáruk, frissen sült kelt tészták, pl. kakaós csiga, búrkifli, sajtos roló, croissant, tepertős pogácsa, lekváros táskák, briós, sajtos rúd, kalács, kuglóf, stb.

Tej, tejtermékek:

Ajánlottak:

Sovány kefir, joghurt, sovány és félzsíros sajtok, pl. Óvári, Köményes, Medve, minden zsírcsökkentett, nem fűszeres sajt.

Sovány és félzsíros tehéntúró, nem aprómagvas gyümölcsjoghurtok, kevés zsírszegény tejföl (8-12%) a panaszmentes időszakban alkalmazható, sovány tej (0,1-1,5%).

Nem ajánlottak:

Zsírdús tej, zsíros és füstölt sajtok, pl. Pannónia, Trappista, Karaván, Ementáli, Márványsajt, tejföl (20%), vaj, tejszín habtejszín, juhtúró.

Tojás:

Heti 3-5 db-nál több tojássárgája nem javasolt. Tojásfehérje ételkészítéshez felhasználható.

Húsok, húskészítmények, halak:

Ajánlottak:

Sovány húsrészek: csirke-, pulykamell bőre nélkül, sertéskaraj és -comb, szűzpecsenye, házinyúl, borjúcomb, sovány marha húsrészek.

Halak közül: makréla, heck, tonhal, busa.

Sovány felvágottak: gép-, selyem-, fátyol-, pulykamell-, csirkemellsonka, csemegekaraj, aszpikos sonka, párizsi.

Nem ajánlottak:

Zsíros húsrészek és felvágottak, kolbászok, szalámik, hurkák, füstölt húsok és húskészítmények, belsőségek, kocsonya, szalonnafélék.

Folyadék:

Ajánlottak

Zsénsvmentes ásványvizek, gyümölcssteák, világosra főzött fekete tea, szűrt gyümölcs- és zöldséglevek.



MB 213 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT
HASNYÁLMIRIGY-GYULLADÁS ÉTRENDI KEZELÉSE

Dátum:
2022.09.21.

Nem ajánlottak:

Mindennemű alkohol, a legkisebb mértékű alkoholfogyasztás is a betegség kiújulásához vezethet.
Nem ajánlottak még a szénsavas üdítőitalok és a feketekávé.

Ételkészítési eljárások:

- *Javasoltak* a zsírszegény ételkészítési módok: a főzés, párolás, aromás párolás, sütés sütőzacskóban, teflonban, cserépedényben és alufóliában.
- *Nem javasolt* a bő zsiradékban sütés, pl. rántott hús, sült burgonya.
- Sűrítési eljárások közül *javasolt* a száraz és diétás rántás (a zsiradékot utólag, hidegen keverjük a liszthez), egyszerű (liszt+víz) és kefires habarás, burgonyával és saját anyagával való sűrítés.
- *Nem javasolt* a magyaros rántás.

Ízesítés:

- *Kímélő fűszerezés:* főleg szárított, zöld fűszerekkel, pl. kapor, majoranna, borsikafű, köménymag, snidling, zeller bazsalikom, kakukkfű, petrezselyemzöld.
- *Nem javasolt* a szalonnával való tűzdelés, füstölés, pácolás, zsiradékban pirított hagyma, fokhagyma, bors, csípős paprika, torma, mustár, chili.

Gyakori, napi 5-7-szeri, egyszerre kis mennyiségű étkezések javasoltak.

