

## > Nevhodné potraviny:

**Mäso:** masné mäsa, krkovička, bôčik, pliecko, hus, kačka, baranina, masné ryby, kyslé ryby, rybie konzervy, zverina, vyprážené mäsa, vnútornosti, klobásky, jaternice, údené mäsa

**Zelenina:** kel, kapusta, hrach, fazuľa, šošovica, cícer, paprika, zelenina nakladaná v octovom náleve, kyslá kapusta, uhorky, cesnak, cibuľa, pór, redkovka, čalamáda, huby

**Ovocie:** kiwi, ríbezle, egreše, jahody, maliny, čučoriedky, hrušky, slivky, černice, brusnice, hrozno, figy, datle, orechy, mak

**Múčniky:** čerstvé kysnuté pečivo a múčniky, lístkové cesto a múčniky, odpaľované cesto

**Alkoholické nápoje:** víno, pivo, destiláty

**Iné:** silná zrnková káva, kakao, čokoláda, mrazené torty, zmrzliny, šľahačka, smotana, majonéza, pikantné jedlá, čierne korenie, červená mletá paprika, horčica, ostré korenie, pikantné a tučné syry

## > Technologická úprava

Príprava pokrmov ako i výber potravín má šetriaci charakter. Pripravujeme ich varením, dusením, slabým zapekaním, úpravou v pare alebo vo vodnom kúpeli. Vylučujeme všetky technologické postupy, pri ktorých dochádza k prepaľovaniu tukov ako je vyprážanie, opekanie na tuku, grilovanie. Mäso opekáme na sucho. Pokrmy zahusťujeme na sucho opraženou múkou. Z tukov povoľujeme čerstvé maslo alebo rastlinné oleje. Všetky jedlá pripravujeme úplne bez tuku. Povolené dávky tuku pridávame do hotových pokrmov.

# JEDÁLNY LÍSTOK:

## DEŇ 1

R: staršie biele pečivo, šunka, nízkotučný syr, čaj

D: pečené jablko

Ob: polievka špenátová, kuracie rezance na zelenine, ryža dusená

Ol: detská výživa, keks

V: rezance s nízkotučným tvarohom, čaj

## DEŇ 2

R: staršie biele pečivo, džem, biela káva

D: jogurt biely

Ob: polievka krupicová, hovädzia roštenka, tarhoňa, šalát hlávkový

Ol: banán

V: ryžový nákyp, kompót čerešňový

## DEŇ 3

R: staršie biele pečivo, termix, čaj

D: pomaranč

Ob: polievka rascová s bielkom, guľky v paradajkovej omáčke, suchárová knedľa

Ol: ovocný kysel, keks

V: dusené rybie filé, zemiaky varené, šalát mrkvovo - jablkový

Nutriční terapeuti  
UNLP Košice



## DIÉTA - PANKREATICKÁ

📍 RASTISLAVOVA 43

☎️ 055/615 2874



📍 TR. SNP 1

☎️ 055/640 3210

PON - PIA  
7.00 - 13.00



## > Charakteristika:

Diéta sa predpisuje pri akútnom zápale pankreasu, opakujúcom sa zápale pankreasu a pri chronickom zápale pankreasu. Táto diéta je základom liečby a má často najdôležitejší význam zo všetkých liečebných opatrení.

### > I. štádium

V prvých dňoch záchvatu je najdôležitejšie upokojiť chorý orgán, preto prvé dni (3-5 dní) pacient neprijíma ústami ani stravu ani vodu. Výživu, tekutiny a elektrolyty sa podávajú infúziou podľa klinického stavu.

### > II. štádium

Po zlepšení stavu (zvyčajne o 3-5 dní) sa liečebná výživa podáva ešte parenterálne (vnútrožilovo, prostredníctvom infúzií) a pomaly začíname zatažovať tráviaci trakt ľahko stráviteľnými sacharidmi.

**Pomer živín:** Sacharidy: 150-160g  
**Bielkoviny:** 20-40g **Tuky:** nepodávame

Stravu začíname podávať v malých dávkach. Okrem čaju a suchárov podávame aj hlienové polievky z ovsených vločiek, ryže a krúpov. Jedálny lístok postupne rozširujeme o krupicovú a ryžovú kašu na vode bez tuku, o mixovaný jablkový kompót, mixované zemiaky na vode bez tuku a o jemné omáčky. Všetky pokrmy pripravujeme varením a dusením, s vylúčením akéhokoľvek tuku. Pokrmy mierne solíme.

#### Jedálny lístok:

**R:** sucháre, čaj **Ob:** polievka vložková

**O:** sucháre, čaj **V:** polievka ryžová

### > III. štádium

Ak sa stav pacienta postupne zlepšuje, strava sa podáva už len perorálne (cez ústa).

#### Pomer živín:

- Sacharidy: 250 g Bielkoviny: 50–60 g
- Tuky: 20–30 g

Jedálny lístok rozširujeme o piškóty, cestoviny, lúpané kompóty (broskyňový, marhuľový), jemnú zeleninu (mrkva, petržlen, kaleráb), netučný tvaroh, banány, ovocné šťavy, med, jemné mäso (teľacie a kuracie mäso bez kože). Mäso podávame vo forme hašé (mleté mäso), pudingov alebo nárypov. Pokrmy pripravujeme varením a dusením a zahusťujeme ich múkou opraženou na sucho, mierne solíme.

Hotové pokrmy dochucujeme jemne nasekanou petržlenovou vňaťou, citrónovou šťavou a pridávame do nich povolené dávky masla.

#### Jedálny lístok:

**R:** sucháre, čaj **D:** ovocný kysel (dusené ovocie)

**Ob:** polievka krupicová, kuracie hašé, prírodná šťava, zemiaková kaša, lúpaný marhuľový kompót

**OI:** piškóty, detská výživa

**V:** mrkvové rizoto, lúpaný jablkový kompót

### > IV. štádium

Súčasne so zlepšovaním stavu sa diéta rozšíri o ďalšie ľahko stráviteľné potraviny. Podáva sa maximálne 1g bielkoviny na 1kg hmotnosti. Pozornosť venujeme znášanlivosti mlieka. Mliečnu bielkovinu možno nahradiť bielkovinou mäsa, alebo nízkotučnými kyslomliečnymi výrobkami do 30% tuku v sušine a jogurty do 2% tuku v sušine. Z vajec používame bielok. **Alkohol je prísne zakázaný.**

#### Pomer živín:

- Sacharidy: 360 g Bielkoviny: 70–80 g
- Tuky: 35–53 g

## > Výber potravín

**Polievky:** zeleninová, špenátová, zemiaková, mrkvová, rascová, kalerábová, paradajková, vložková, drobková, hovädzia, ryžová, krupicová

**Závarky do polievok:** ryža, cestoviny, krupicové halušky

**Mäsa:** hovädzie chudé, bravčové chudé, teľacie, kuracie – dusené, na zelenine, závitok, na rasci, plnené, na pretlaku

**Mleté mäsa:** dusená sekaná, mäsový puding, dusený karbonátok, mäsové guľky

**Ryby:** pstruh, filé z tresky

**Mäsové výrobky:** šunka bravčová, kuracia, morčacia, šunková saláma, diétne párky

**Polomäsité pokrmy:** mäsovo - zeleninové rizoto, cestoviny s mäsom, mäsovo - zeleninový náryp

**Bezmäsité pokrmy:** zeleninové rizoto, rezance s nízkotučným tvarohom, dusený zeleninový karbonátok, špagety so zeleninou, rezance s krupicou, rezance s džemom, ovocná žemľovka, tvarohový náryp, ryžový náryp

**Zelenina a šaláty:** mrkva, petržlen, kaleráb, zeler, tekvica, hlávkový šalát, špenát, v malom množstve lisovaný hrášok a fazuľku, cvikla, mrkvový šalát, jablkovo - zelerový šalát, hlávkový šalát, mrkvovo - jablkový šalát, cviklový šalát, paradajkový pretlak

**Prívarky a omáčky:** zemiakový, tekvicový, fazuľkový, z omáčok paradajkovú, citrónovú, kôprovú

**Múčniky:** piškótová roláda, piškótová bublanina, detské piškóty, staršie biele pečivo a chlieb

**Prílohy:** ryža, zemiaky, zemiaková kaša, slovenská ryža, tarhoňa, kolienka, suchárová knedľa

**Ovocie a kompóty:** pečené jablko, banán, pomaranč, grep, jablkový kompót, lúpaný marhuľový kompót, broskyňový kompót, čerešňový a višňový kompót

**Nápoje:** čaj, obilninová káva, džús