

Vážený paciente,

lékař Vám diagnostikoval sníženou funkci slinivky břišní. To znamená, že kromě medikamentózní léčby budete muset upravit svůj životní styl a dodržovat níže uvedená opatření.

Hlavní funkcí slinivky břišní je produkce enzymů, které štěpí látky obsažené v potravě na látky jednodušší, které se pak dále vstřebávají v tenkém střevě do krve. Pokud tedy slinivka břišní nefunguje tak, jak by měla, je v těle nedostatek enzymů a dochází k poruchám trávení.

Nápravu lze sjednat v zásadě dvěma cestami:

- dietou, tedy snížením přísunu látek (hlavně tuků), jež se štěpí enzymy produkovány slinivkou
- substitucí, tedy přidáním enzymů k potravě, např. přípravek Kreon.

Většinou se využívá kombinace obou těchto možností.

Hlavní zásady dietní léčby:

- energeticky vydatná strava bohatá na vitamíny
- snížený obsah tuků - tedy změněný poměr základních živin
- absolutní zákaz alkoholu
- jíst častěji, tj. stravu dělit do více denních porcí. Potravu řádně rozkousat a dlouho žvýkat
- při významnějších obtížích konzultujte svého lékaře

Hlavní zásady substituce:

- kapsli nikdy nekousejte !!!!!
- buď polykejte kapsli v celku, nebo obsah vysypte a polykejte jednotlivé kuličky. Ty lze případně i přidat do jídla (např. do jogurtu) a pak ihned sníst
- kapsli polykejte na počátku jídla, pak je účinnost enzymů optimální (zažijte si zvyk: k prvnímu soustu patří kapsle)



Tabulka předepsané medikace- vyplní ošetřující lékař

přípravek	dávkování	počet balení
Kreon 10 000/50 cps	na počátku každého jídla (s prvním soustem)	
Kreon	na počátku každého jídla (s prvním soustem)	

Při mírnějších poruchách zažívání jako např. pocitu plnosti žaludku po jídle, je možné použít Kreon 10 000, který je dostupný bez lékařského předpisu v každé lékárně.

V následující tabulce najdete potraviny, které by měly tvořit základ Vašeho jídelníčku a naopak ty, kterých byste se měli vyvarovat a vyloučit je ze své stravy. Dobrou chuť a co nejrychlejší vymizení všech problémů přeje společnost Solvay Pharma s.r.o.



Potraviny	Zakázané	Doporučené
maso, drůbež, uzeniny	tučná masa (hovězí, vepřové, skopové), slepice, zvěřina, vnitřnosti, masa konzervovaná, uzená, uzeniny (i drůbeží párky)	netučná masa (telecí, libové hovězí, libové vepřové), kůzlečí, králík, kuře, holub, krůta, krůtí šunka, libová šunka vepřová
ryby	úhoř, losos, makrela, sled', uzené a marinované ryby, ryby v oleji, konzervy	pstruh, okoun, candát, bělice, lín, kapr, treska-filé, štika, hejk
tuky	vepřové sádlo, lůj, slanina, majonéza, tučný dressing, přepalované tuky (smažení, opékání na tuku)	rostlinné oleje, rostlinné tuky (Flora, Rama, Hera apod.), čerstvé máslo
vejce	žloutky	1 žloutek na přípravu pokrmů denně, bílky neomezeně
mléko, mléčné výrobky	tučné mléko a mléčné výrobky, smetana, šlehačka, smetanové mražené výrobky a zmrzlina	nízkotučné mléko sladké i zakysané, nízkotučné mléčné výrobky (jogurty, tvaroh), sýry s 30%, max. 45% tuku v sušině, nearomatické
obilniny, pečivo	linecké nebo listové pečivo, pečivo a oplatky s tukovými náplněmi, celozrné druhy pečiva a chleba, čerstvé pečivo a chléb	starší bílé pečivo, starší chléb pšeničný, žitný, smíšený, suchary, piškoty
přílohy	brambory opékané na tuku, hranolky, bramborové lupínky, knedlíky kypřené droždím, hrách, čočka, fazole	brambory vařené, opékané na sucho v troubě, bramborová kaše, rýže, těstoviny, knedlíky nekypřené droždím
zelenina	kapusta, zelí, brokolice, květák a všechny druhy, které nemocného nadýmají, paprika, okurka, rajčata, houby, nakládaná zelenina v marinádě	mrkev, hlávkový salát, čínské zelí, v menším množství špenát, chřest, pórek, zelenina mražená
ovoce, ořechy	rybíz, melouny, ostružiny, borůvky, jahody, angrešt, kiwi, hroznové víno, fíky, datle, všechny druhy ořechů	vyzrálá jablka, oloupané broskve, meruňky, banány, třešně, višně, švestky, pomeranče, mandarinky, všechno ovoce zařazujeme podle snášenlivosti nemocného
nápoje	alkoholické nápoje včetně piva, silná zrnková káva na lačno, vody s oxidem uhličitým (CO ₂)	ruský, šípkový nebo bylinný čaj, bílá melťová káva, slabé kakao, ovocné sirupy, mošty, přírodní šťávy - nápoje podáváme teplé nebo vlažné, nikdy přechlazené nebo horké

Při mírnějších poruchách zažívání jako např. pocitu plnosti žaludku po jídle, je možné použít Kreon 10 000, který je dostupný bez lékařského předpisu v každé lékárně.

DIETNÍ DOPORUČENÍ

informace pro pacienty s chronickým zánětem slinivky břišní

NEDOPORUČUJEME

ÚPRAVA KONZUMOVANÝCH POTRAVIN

- obalování, smažení ve velkém množství tuku (ve fritéze, na pánvi)

NEVHODNÉ NÁPOJE A POTRAVINY

- sodové vody a limonády, černá káva
- **ABSOLUTNÍ ZÁKAZ ALKOHOLU!!!**

- tučná masa (husa, kachna, bůček), nakládaná masa, zvěřina, skopové, konzervy, tučné a kořeněné uzeniny a vnitřnosti

- hranolky, opékané brambory, kynutá těsta, knedlíky kypřené droždím

- rybíz, ostružiny, maliny, angrešt, reveň, jahody, borůvky, hroznové víno, fíky, datle, meloun, všechny druhy semen a ořechů

- tmavé a celozrnné druhy pečiva, černý žitný chléb, čerstvé pečivo a chléb, lístkové a linecké těsto

- pepř, pálivá paprika, masox, magi, sójová a worchestrová omáčka, ocet, instantní polévky, hořčice

- tučné, uzené ryby (např. úhoř, kapr, makrela, sardinky v oleji, koryši), konzervy a saláty

- vepřové sádlo, přepalované tuky, slanina, majonéza, tučný dressing

- vejce připravené s větším množstvím tuku, na slanině, natvrdo, žloutky

- tučné mléčné výrobky a mléko, smetana, tučné sýry (nad 45 % tuku), kakao, šlehačka, smetanové mražené výrobky, čokoláda, tvaroh

- syrová zelenina, luštěniny, všechny druhy zelí, kapusta, květák, papriky, okurka, rajčata, brokolice, česnek, ředkvičky, houby, zelenina v octu a oleji

DOPORUČUJEME

ÚPRAVA KONZUMOVANÝCH POTRAVIN

- vaření, dušení, grilování bez tuku do měkka, případně uhlit, rozmixovat

VHODNÉ NÁPOJE A POTRAVINY

- neperlivé nápoje, mátový a třezalkový čaj, ovocné šťávy

- libové maso (kuře, krůta, králík), libové hovězí, telecí i vepřové, libové uzeniny (šunka vařená bez tuku, drůbeží šunka, rolka a drůbeží párky)

- bramborová kaše, brambory vařené ve slupce, rýže, těstoviny, noky

- banány, jablka, třešně, višně, broskve, meruňky – bez jader a slupek, džusy, mošty, pyré, rosoly

- pšeničný, smíšený nebo žitný chléb

- petrželová nať, kopr, majoránka, kmín, bazalka, pomerančová a citrónová šťáva a kůra, libeček, tymián

- netučné druhy ryb (např. pstruh, losos, candát, okoun, filé z tresky, halibut, štika)

- margarín, máslo, rostlinné oleje nejlépe MTC oleje (MTC oleje obsahují mastné kyseliny, které nepotřebují ke svému vstřebání rozložení pankreatickou lipolázou, užívají se po doporučení lékařem)

- jedno vejce do pokrmu denně

- nízkotučné mléčné výrobky a mléko (např. nízkotučný tvaroh, jogurt), netučné druhy sýrů (do 45% tuku), zakysaná mléka

- mrkev, hlávkový salát, sterilovaná kukuřičná zrna