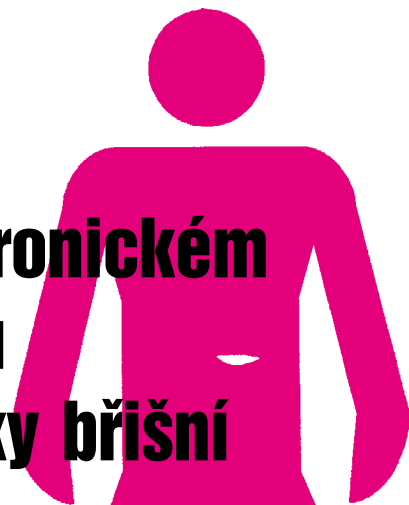


# DIETA při chronickém zánětu slinivky břišní



Chronický zánět slinivky břišní (chronická pankreatitida) je ve své těžší formě onemocněním poněkud vzácným, avšak lehčí poruchy slinivky jsou častější. Onemocnění je způsobené **většinou dlouhodobou konzumací alkoholických nápojů**, ale určitá porucha pankreatické sekrece se vyskytuje také u onemocnění žlučníku a žlučových cest vyvolaných žlučovými kaménky, po operacích žlučových cest a žaludku nebo může být i vrozená. Onemocnění může mít formu přechodnou, kdy k nedostatečné funkci slinivky dochází pouze krátkodobě. Pokud je však porucha trvalá, pak vážně štěpení základních živin a slinivka je již natrvalo změněna. Pacient s chronickou pankreatitidou je vyhublý, stěžuje si na odchod velkého množství stolice, někdy na bolesti v břiše, přesto mívá dobrou chuť k jídlu.

## Funkce slinivky břišní

Slinivka břišní je důležitou žlázou, která hraje významnou roli při **trávení základních živin**, tj. bílkovin, uhlohydrátů a tuků. Produkuje **enzymy**, které jsou schopny tyto složité látky přicházející do organismu potravou dokonale rozštěpit a umožní tak jejich vstřebávání. Z tohoto hlediska představuje slinivka nenahraditelnou žlázu, při jejíž narušené funkci je člověk vystaven řadě onemocnění. Slinivka produkuje také **hormony** inzulín a glukagon, kromě dalších, kterými organismus jemně doladuje látkovou výměnu cukrů i ostatních živin. Při nedostatku inzulínu vzniká diabetes mellitus, tj. cukrovka.

## Co se děje v nemocné slinivce

Následkem dlouhodobého poškození nějakou škodlivinou, nejčastěji alkoholem, dochází k poruše funkce slinivky, která již není schopna potřebné enzymy produkovat v dostatečném množství. Podle současných znalostí nemusí být příčina chronického zánětu způsobena pouze alkoholem, objevila se další jednotka, a tou je vrozená dispozice ke vzniku zánětu slinivky, která do chronického může přecházet. Následkem těchto změn se žláza stává na pohmat tuhou a nefunkční. Opakované záněty přispívají k další destrukci žlázy. K zajištění dostatečného trávení živin stačí organismu jen velmi malá část funkční žlázy. Pokud však byla tato mez překročena, organismus již není schopen přijaté bílkoviny, sacharidy a tuky rozštěpit. Nejvíce se tato většinou trvalá porucha projevuje **nedostatečným vstřebáváním tuků**, které se následkem toho dostávají do stolice, na níž můžeme někdy vidět masná oka. Stolice je objemná, světlá, jakoby napěněná, má okrovou barvu a chemickým rozbořem v ní můžeme větší množství tuku najít. Nemocný hubne, spolu s nedostatkem tuku se přidávají i následky **nedostatečného vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích**. Jsou to vitaminy A, E, D a K. Nedostatek vitamínu A se projeví špatným viděním za šera, vitamínu E špatnou hojivostí ran, vitamínu K zvýšenou krvácivostí a vitamínu D řídnutím kostí a častějšími zlomeninami. Tyto vitaminy musíme organismu dodávat, většinou ve formě injekční.

## Léčba nedostatečné funkce slinivky

Jedním ze základních prostředků léčby nedostatečnosti funkce slinivky je **podávání pankreatických výtažků**, které jsou většinou vyrobeny z výtažků slinivky vepřů a obsahují především enzymy štěpící cukry a tuky. Léky obsahují kromě těchto výtažků i další přísady na podporu trávení. Nemocným s nedostatečnou sekrecí enzymů mají být podávány ve větším množství po každém jídle. Zlepšení onemocnění pozná pacient podle toho, že se pokles jeho váhy zastaví, sníží se objem stolice a změní se ze světlé stolice na tmavší.

Nemocní se zánětem slinivky mohou mít také časté bolesti břicha. Pro tyto obtíže bývají pacienti nezdědkou **operováni**, a to nejen klasickou cestou s otevřením dutiny břišní, při němž se část slinivky odstraní. Další možností je umístění optického systému do slinivkového vývodu s cílem zlepšení odtoku pankreatického sekretu a odstranění pankreatických kamenů. Provedeme tedy menší chirurgický zákrok endoskopickou cestou, ale bez nutnosti odstranit část slinivky. Těmito metodami se většina bolestivých stavů, provázejících v některých případech chro-

nickou pankreatitidu, upraví nebo alespoň zlepší natolik, že nemocný již nemusí užívat žádné léky k potlačení bolesti a zlepší se tím jeho celkový stav.

## Dietní režim

Velmi důležitou součástí léčby je dietní režim. Protože při onemocnění slinivky jde především o špatné trávení tuků, doporučuje se nemocným **omezení konzumace veškerých tuků**. Ty jsou v potravě přítomny ve formě zjevné, ale i skryté, např. v mléce a mase. Důležitá je však i techno-logická úprava potravin. Velmi nevhodné jsou dráždivé pokrmy připravené na tucích, které se přepalují a způsobují nemocnému zažívací potíže. Proto opékáme pokrmy, zvláště maso, zásadně nasucho (bez tuku) a trochu čerstvého tuku přidáváme až do hotového pokrmu. Používáme teflonové pánve, do ostatních pánviček pokládáme NO STICK fólie. Z tuků nemocným doporučujeme spíše tuky rostlinné, jako je FLORA, RAMA apod., kterým dáváme přednost před máslem a sádlem.

Pro vysoký obsah cholesterolu jsou **nevhodné vaječné žloutky**. Proto je do jídelníčku vůbec nezařazujeme, pouze je můžeme omezeně použít při pečení. Bez obav můžeme používat bílek. Vyřadíme také **potraviny s vysokým obsahem živočišného i rostlinného tuku**, jako jsou vnitřnosti, mák nebo ořechy. Posledně zmíněné potraviny navíc rychle žluknou, stávají se obtížně stravitelné a působí zažívací potíže.

Z **mléčných pokrmů** nemocní často nesnášejí syrové mléko, které jim způsobuje nadýmání nebo průjem, ale dobře snášejí čaj s mlékem nebo výrobky, které podlehly mléčnému kvašení či byly jinak upraveny. Mohou to být jogurty, různé druhy podmáslí a kyselých či acidofilních mlék nebo různě dochucený tvaroh. Nemocný většinou sám nejlépe vyzporuje, kterou potravinu snáší a kterou nikoliv. Z mléčných výrobků doporučujeme především sýry do 35 % obsahu tuku v sušině a nízkotučné mléčné výrobky.

Druhou zásadou je **vyhýbat se jídlům nadýmavým**, protože vyvolané potíže onemocnění zhoršují. Jsou to především pokrmy s nadbytkem vlákniny, která se nevstřebává v tenkém střevě, ale podléhá až bakteriálnímu štěpení v tlustém střevě především na oxid uhličitý a další plyny. Mezi takové pokrmy patří luštěniny, zelí aj.

Z **nápojů** zásadně nemocným nedovolujeme požívání alkoholu v jakékoliv formě, neboť alkohol slinivku přímo poškozují. Vhodná není také černá káva, protože stimuluje žaludeční sekreci, a tím povzbuzuje sekreci šťávy pankreatické. Doporučujeme obyčejnou, případně balenou

vodu nebo vodu se šťávou, dále sladké nápoje a bylinné nebo černé čaje. Džusy, které navíc obsahují potřebné vitaminy, popíjejte pouze ředěné, protože koncentrované často dráždí sliznici jícnu a způsobují pálení žáhy. Vhodné jsou minerální vody obsahující vyšší množství minerálních látek než voda obyčejná. Některé jsou dosycovány oxidem uhličitým, který způsobuje rychlejší odříhnutí po najedení, což je někdy okolím vnímáno nepříjemně. Proto se ve společnosti popíjení dosycovaných minerálek vyhýbáme a popíjíme jen minerální vody přirozené, oxidem uhličitým nesycené. Protože na našem trhu nejsou oba typy viditelně a zřetelně odlišeny, je nutno složení minerální vody vyhledat na etiketě lahve.

**Zelenina a ovoce** by měly být pravidelnou součástí stravy obecně, protože jsou nenahraditelným zdrojem vitaminů, minerálů, vody a dalších látek. Jejich konzumaci však doporučujeme nejen po těžkých akutních onemocněních, ale především u onemocnění chronických, dlouhodobých, kdy dochází k nedostatku některých živin v organismu. Zeleninu můžeme použít též mraženou, přednost ovšem dáváme z důvodu přítomnosti vitaminů zelenině syrové. Z ovoce jsou vhodné banány, jablka nejlépe strouhaná (bez slupky), dále ovocné kaše, jablečné pyré, ovocné rosoly. Vyhýbáme se plodům obsahujícím zrníčka a pecky, jako je rybíz, angrešt, hroznové víno. Ze zeleniny je vhodné čínské zelí, hlávkový salát, strouhaná mrkev. Pro menší nadýmavost dáváme přednost zelenině dušené, neboť jiná tepelná úprava způsobuje nadýmání. Z tohoto důvodu se také vyhýbáme květáku, kapustě i zelí. Podobné potíže nastávají při požití cibule (zvláště osmažené), česneku a póruku.

**Z tepelných úprav pokrmů** preferujeme především vaření a dušení, které usnadňují trávicí pochody a ve srovnání s jinými úpravami jsou pro organismus relativně nejšetrnější. Z polévek podáváme nejraději zeleninové a obilninové vývary a vývary z hovězího masa. Do polévek zavádíme rýži a těstoviny.

**Masa** vybíráme především libová. Dáváme přednost hovězímu, telecímu, králičímu a kuřecímu masu. Vhodné je i maso rybí pro přítomnost nenasycených mastných kyselin, mořské ryby navíc obsahují i potřebný jód. **Uzenin** většinou konzumujeme nepozorovaně mnohem více, než je vhodné, ale měli bychom se jim zásadně vyhýbat. Jednak obsahují málo kvalitní tuk a uhlovodany, jednak uzení není ideální formou pokrmové úpravy. Můžeme proto nemocným doporučit pouze vepřovou nebo drůbeží libovou šunku.

Oblíbené je i **sójové maso**, jehož podkladem je luštěnina sója. Záleží ovšem na vtipné a obměňované úpravě, jinak se brzy stane chuťově banální. Výhodou je i dosažitelnost dalších sójových výrobků, jako je sójový tvaroh, jogurt a mléko.

Z **příkrmů** jsou vhodné těstoviny, rýže, brambory (nejlépe bramborová kaše), případně knedlíky. Vyhýbáme se ovšem ovocným knedlíkům kynutým, které nahrazujeme těstem tvarohovým nebo bramborovým.

Z **moučníků** volíme lehké piškotové těsto s ovocem či marmeládou, dále krémy vanilkové a tvarohové, pudinky se šlehaným bílkem.

**Koření** používáme uvážlivě, především ke zvýraznění chuti jinak fádnicích pokrmů, které by mohly vést k dalšímu nežádoucímu snížení konzumace jídla. Vhodná je sušená zeleninová nať, dále kopr, majoránka, kmín, kůra citrusových plodů, pokud nebyla chemicky ošetřena.

---

## Několik předpisů jídel vhodných pro pacienty s chronickým zánětem slinivky břišní

---

### Telecí kostky po italsku

*l porce: 80 g telecího masa, 10 g hladké mouky, 10 g rajského protlaku, sůl*

Kostky telecího masa opečeme nasucho, osolíme, podlijeme vodou nebo vývarem a dusíme. Když je maso téměř měkké, přidáme zálivku připravenou rozmícháním hladké mouky s vodou a rajský protlak. Dovaříme doměkka a podáváme s těstovinami.

---

### Rybí filé zadělávané se zeleninou

*l porce: 120 g rybího filé, 20 g mrkve, 20 g celeru, 20 g brokolice, 10 g hladké mouky, bobkový list, sůl, citronová šťáva*

Zeleninu pokrájenou na kostičky podusíme s bobkovým listem, přidáme osolené porce rybího filé, podusíme a zahustíme moukou, kterou předem rozmícháme s vodou. Dovaříme a ochutíme solí a citronovou šťávou.

---

### Puding s ovocem

*l porce: 1/8 l mléka, 1/8 l vody, 10 g pudingového prášku, 20 g cukru, 100 g jablek*

Pudingový prášek rozmícháme s 10 g cukru v malém množství mléka. Zbytek mléka přivedeme do varu a vmícháme pudingovou směs. Za stálého míchání vaříme 2 minuty. Hotový puding ozdobíme dušenými jablky s cukrem.



Autor

doc. MUDr. Milan Kment, CSc.

Dietní předpisy připravila

Lucie Růžičková

Recenze

prof. MUDr. Jiří Horák, CSc.

Grafická úprava

Luděk Rohlík

Odpovědná redaktorka

Mgr. Dana Fragnerová

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10,  
v nakladatelství

JUDr. František Talián – FORTUNA, Jungmannova 7, Praha 1

Vytiskla Tiskárna Libertas, a. s.

Drtinova 10, 150 00 Praha 5

1. vydání, Praha 1998

2. vydání, Praha 2002

© Státní zdravotní ústav

Neprodejné