



توصیه های تغذیه ای در پانکراتیت

ویژه آموزش به بیمار

- ✓ طی حملات حاد بیماری بهتر است بیمار غذایی مصرف نکند تا پانکراس در حالت استراحت قرار بگیرد.
- ✓ پس از ۲-۳ روز در صورت صلاح دید پزشک و عدم درد و تهوع و استفراغ، ابتدا رژیم را با مایعات فاقد چربی شروع نمایید و به مرور بسته به تحمل بیمار از غذاهای سهل الهضم با چربی کم استفاده نمایید.
- ✓ غذاها را در تعداد وعده های بیشتر و حجم کمتر استفاده نمایید. از مصرف حجم زیاد غذا در هر وعده بپرهیزید. در صورتیکه مصرف ناهار و شام موجب درد و ناراحتی می شود هر وعده را به دو بخش تقسیم کرده و با فاصله ۱ تا ۱/۵ ساعته مصرف نمایید. در هر وعده و میان وعده می توانید با مشورت و دستور پزشک از آنزیم های پانکراس استفاده نمایید.
- ✓ از مصرف مواد غذایی محرک اسید معده نظیر غذاهای تند و پرادویه، نعناع و ... بپرهیزید.
- ✓ مصرف روغن را در غذاها به حداقل رسانده و غذاها را عمدتاً به صورت آب پز شده و بخار پز شده استفاده نمایید.
- ✓ از مصرف کله پاچه، دل، جگر، قلوه، روغن های جامد و حیوانی و غذاهای سرخ شده، کره، خامه، مارگارین، سس مایونز، گوشت چرب، پوست مرغ بپرهیزید. مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید و عمدتاً از سینه مرغ و ماهی استفاده نمایید. از روغن کانولا به دلیل دارا بودن امگا ۳ استفاده نمایید.
- ✓ از لبنیات پاستوریزه و کم چرب استفاده نمایید.
- ✓ میوه و سبزیجات را به خوبی بشوید و از مصرف سبزیجات نفاخ نظیر کلم و تربچه و .. بپرهیزید.
- ✓ الکل و مواد غذایی کافیین دار نظیر چای پر رنگ، قهوه، کاکائو، نسکافه و ... محرک پانکراس هستند و موجب تشدید علائم می گردد، بنابراین از مصرف این مواد بپرهیزید.
- ✓ در مواقع تهوع و استفراغ بهتر است از مصرف غذاهای آبکی، نظیر سوپ و آش و ... بپرهیزید. همچنین مایعات را همراه با غذا مصرف نکنید و بهتر است مایعات را چند ساعت قبل یا بعد از وعده غذایی استفاده شود.
- ✓ مایعات را جرعه جرعه بنوشید و یا از تکه های یخ استفاده نمایید.
- ✓ از مواد غذایی غنی از آنتی اکسیدان نظیر سبزیجات برگ سبز، هویج و ... استفاده نمایید.
- ✓ در پانکراتیت مزمن با مشورت پزشک و کارشناس تغذیه می توانید از روغن MCT و ویتامین های محلول در چربی، مکمل آنزیم های پانکراتیت و ویتامین B12 استفاده نمایید.

تهیه کننده

واحد تغذیه بیمارستان شهید دکتر فقیهی شیراز

منبع

کراوس ۲۰۲۱

تابستان ۱۴۰۴

EDU-PT-149/A

