





# RECOMANDĂRI PRIVIND DIETA ÎN CAZUL AFECȚIUNILOR PANCREASULUI






Trebuie de la început menționat că, dacă aveți un diagnostic de afecțiune a pancreasului, nu înseamnă că s-au terminat viața normală și alimentația gustoasă. Deși sunt câteva interdicții (alcool, tutun, cafea), o dietă corespunzătoare va duce la ameliorarea simptomelor. Urmați sfatul medicului dumneavoastră privind dieta și luați medicația conform recomandărilor primite.

Veți găsi în cele ce urmează câteva informații privind atât măsurile generale, cât și date specifice legate de alimentație.

- **Trebuie evitate** mesele copioase; se recomandă mese dese, reduse cantitativ (5 mese/zi)
- **Este obligatoriu** să se întrerupă consumul de alcool, fumatul, consumul de cafea (pentru că stimulează foarte mult pancreasul).
- **Trebuie reduse grăsimile** - sub 30% din totalul caloriilor, respectiv circa 30 grame/masă; se preferă alimentele bogate în proteine și hidrați de carbon (fără a se exagera cu dulciurile - mai ales dacă nivelul glicemiei este crescut).
- **Trebuie consumate** alimente bogate în antioxidanți – vitamine: A,C,E,D, minerale cum ar fi magneziu, calciu, zinc, seleniu și alimente bogate în vitamine din complexul B și fier
- **Trebuie consumate** lichide în cantități crescute (6-8 pahare pe zi)
- **Trebuie eliminate** alimentele suspectate a vă determina alergie (de ex. lapte, ouă, înghețată, aditivi alimentari)

PRODUSE	RECOMANDATE	NERECOMANDATE
<b>Lapte și derivate din lapte</b> 	Lapte cu conținut mic de grăsime (lapte degresat), iaurt cu conținut mic de grăsime (degresat), iaurt cu probiotice, brânzeturi cu conținut mic de grăsimi – caș proaspăt, urdă	Unt, brânzeturi grase, cașcaval afumat, brânză topită, brânzeturi condimentate, smântână, margarină
<b>Produse din cereale, produse cu amidon</b> 	Pâine neagră, graham, cereale integrale, mămligă, fulgi de ovăz, grâu, grîș, orez, cartofi copti	Pastele și produsele de panificație din făină albă (de evitat) Cartofii prăjiți
<b>Dulciuri și produse de patiserie</b> 	Miere de albine, tarte cu fructe, aluaturi fragede	Frișcă, ciocolată, bomboane, produse de panificație prăjite în grăsime
<b>Legume</b> 	Legumele verzi, salata, fasolea verde, mazărea, broccoli, conopida, dovlecei, spanac, ștevie, urzici, castraveți, ardei grași, roșii, gogoșari, bame, soia (dacă nu aveți alergie) – inclusiv preparată (lapte din soia, tofu) Supe de legume Sucuri de legume (roșii, morcovi)	Legumele prăjite în grăsime, legumele preparate cu maioneză

# RECOMANDĂRI PRIVIND DIETA ÎN CAZUL AFECȚIUNILOR PANCREASULUI

PRODUSE	RECOMANDATE	NERECOMANDATE
<b>Produse din carne și derivate</b> 	Carne slabă de pui, pește Fructele de mare Supă de pui slabă	Carnea roșie, carne grasă, slămina, carnea tocată – mici, cârnați, hamburgeri, afumături, mezeluri (mai ales cele grase), carnea prăjită în grăsime
<b>Fructe și preparate din fructe</b> 	Fructe de pădure - fragi, căpșuni, mure, zmeură, afine; agrișe, pepene roșu și galben, cireșe, citrice (portocale, mandarine, grapefruit), piersici, caise, struguri, banane Compoturi din fructe, gemuri Sucuri de fructe (proaspete)	Nuci, alune, migdale
<b>Uleiuri</b> 	Uleiuri vegetale, uleiul de măsline	Nu trebuie consumate alimente prăjite în ulei.
<b>Băuturi</b> 	Apa plată, sucuri de fructe, sucuri de legume, supe clare, ceaiuri de fructe sau ceai verde	Băuturile alcoolice, cafeaua și băuturile carbogazoase, ceaiurile cu cofeină
<b>Condimente, mirodenii, plante</b> 	Usturoi, mărar, pătrunjel, foi de dafin, cuișoare, chimen, ghimbir	Condimentele iuți – ardei iute, piper, boia de ardei, ketch-up, muștar, chilli

Medicament	Dimineața	Prânz	Seara	Gustare între mese
1. ....	.....	.....	.....	.....
2. ....	.....	.....	.....	.....
3. ....	.....	.....	.....	.....

Semnătura și parafa medicului

.....

Data

.....