

# INDICATII DE REGIM ALIMENTAR IN BOLILE PANCREATICE

## Consideratii generale

—Pancreasul este o glanda anexa a tubului digestiv cu rol atat in secretia endocrina (producerea unor hormoni din care cel mai important este insulina) cat si in cea exocrina prin secretia enzimelor implicate in digestia principiilor alimentare:

- o amilaza —necesara metabolizarii glucidelor;
- o lipaza —intervine in digestia grasimilor;
- o tripsina si chimotripsina metabolizeaza proteinele.

—Suferintele pancreatice vor avea drept consecinta maldigestia si malabsorbtia tuturor principiilor nutritive, dar in special a lipidelor si proteinelor deoarece amilaza, enzima implicata in digestia glucidelor, se secreta si in duoden si in glandele salivare.

—Din punct de vedere clinico-evolutiv suferintele pancreatice pot fi acute sau cronice. In pancreatita acuta etiologia este dominata in 80% din cazuri de consumul de alcool si litiaza biliara, in timp ce in pancreatita cronica intervin, pe langa consumul de alcool, factori metabolici (hipercalcemie, hiperuricemie), ereditari, nutritionali, obstructivi.

—Pancreatita acuta este o urgenta medicochirurgicala si necesita in toate cazurile internarea in spital. In pancreatita cronica semnele clinice cardinale sunt reprezentate de durere, diaree cu steatoree (adica prezenta grasimilor nedigerate in scaun), scadere in greutate, semne ale diabetului zaharat. Carentele vitaminelor liposolubile (A, D, E, K) si a vitaminei B12 sunt rar manifeste clinic. Mentionam ca insuficienta pancreatica exocrina apare tardiv, dupa 10—20 de ani de evolutie a bolii, cand peste 90% din masa pancreatică a fost distrusa.

## Pancreatita acuta

În primele zile de pancreatită acută se interzice orice alimentație pe cale bucală, care ar putea stimula secreția pancreatică și accentua durerile. Se recurge la soluții nutritive de glucoză și aminoacizi, administrate perfuzabil. După 4-5 zile se trece la o dietă orală semilichidă (300-400 ml pe zi), bogată în glucide, formată din ceaiuri îndulcite și sucuri nesărate din tomate, castraveți, ridichi, cireșe, portocale și lămâi, la care se adaugă fermenții pancreatici (triferment și procaină) și vitamine liposolubile (A, D, K), numai sub supraveghere medicală. După 7-10 zile, se adaugă în alimentație lapte degresat, margarină, miere de albine, pâine, legume bine fierte, sucuri de fructe, compoturi, rasol de pui sau vită.

La 2-3 săptămâni după crizele pancreatice acute și în cazul pancreatitei cronicizate se impune respectarea unui regim dietetic complet, hiperproteic și hiperglucidic, pentru refacerea organismului, cu excluderea alcoolului, a grăsimilor animale și a exceselor alimentare, ținând seama de bolile asociate (colecistite, duodenite, stomac operat).

### **Pancreatita cronică**

Regimul alimentar pentru o boală de pancreas presupune o grijă permanentă de a nu consuma grăsimi. Se vor evita excesele alimentare și mesele copioase. Se poate ține regimul indicat în bolile de ficat. Se va prefera un regim cu predominanță lacto-vegetarian. **Nu consumați alcool sub nici o formă** (inclusiv bere fără alcool) și nici cafea tare!

Regimul va conține aproximativ 2500 kcal din care 30% proteine, 30% lipide, 40% glucide

**Alimente nerecomandate** în caz de pancreatită: carnea grasă, produsele din carne de porc și derivatele acestuia, peștele gras și afumat, margarina, ciupercile, afumaturile, grăsimi (slanina, untura), mezelurile, alimentele prea condimentate, alimentele prajite, ou prajot, rascpot, conservele, pâine proaspătă, aluatul de patiserie, plăcintele, ciocolata, murăturile, maioneza, icrele, ceaiul tare, cafeaua, cacaoa, frișca, cremele din prăjituri, alimentele prea dulci sau prea sărate, lapte gras, iaurt gras, brânză grasă, brânză mușgăită, cascaval, fructe necoapte (mere și pere în coajă, prune, coacăze, agrise, condimente iute).

**Alimente permise** în regimul alimentar pentru tratamentul pancreatitei: carne de vită și pui, curcan, vanat slab, pește fără grăsimi, ficat, rinichi, mezeluri din carne de pui, albus de ou, ulei de măsline. Acestea conțin albumine și substanțele lipotrope (care degradează grăsimile) cu rol important în refacerea structurii pancreasului, ficatului și tesuturilor. Măncați legume (cartofi, morcovi, conopida, spanac, sfeclă, salată verde, roșii, castraveți fără coajă), supe de legume, fructe bine coapte, eventual decojite, în compot, brânză de vaci proaspătă degresată, iaurt degresat, lapte degresat, fulgi de ovăz cu lapte, piure de cartofi, pâine neagră, prăjită, graham, pește cu legume, ou fiert, condimente vegetale, produse de patiserie (prăjituri cu fructe, budinca, macaroane, chec, turta dulce, gris, orez), dulciuri (zahăr, miere, marmeladă – dacă nu aveți diabet), băuturi (sucuri de fructe sau legume, apă minerală sau plată, ceaiuri din plante)

Măncați de 4-5 ori pe zi în porții mici. Trebuie să mestecați alimentele cât mai încet, fără să vă grabiți. Dacă măncați prea repede și mult veți determina o secreție forțată de suc pancreatic care va agrava inflamația. Este obligatoriu să respectați acest principiu alimentar chiar și când începeți să vă simțiți bine.