



INFORMAČNÝ LIST PRE PACIENTA S PANKREATITÍDOU

Vážený pacient, vážená pacientka,

ponúkame Vám niekoľko informácií a užitočných rád o ochorení, ktoré Vás trápi. Veríme, že edukačný list, ktorý práve čítate, bude dobrým návodom k tomu, aby liečba Vášho vážneho ochorenia bola úspešná.

Funkcia pankreasu v ľudskom tele

Podžalúdková žľaza (pankreas) je uložená pod žalúdkom. Je to vlastne kombinovaná žľaza. Vytvára pankreatickú šťavu a svojím vývodom ju vylučuje do tenkého čreva, kde sa zúčastňuje na trávení. Denne vylúči 1 – 3 litre pankreatickej šťavy, ktorá sa v tenkom čreve zmieša s črevnou šťavou. Spolu pôsobia pri trávení živín, teda pri ich štiepení na jednoduchšie súčasti. Vylučovanie pankreatickej šťavy usmerňujú nervové vplyvy i chemické podnety. Množstvo i jej presnejšie zloženie sa mení podľa prijímanej potravy. Pankreatická šťava pomáha tráviť tuky, cukry i bielkoviny. Pri dlhšie trvajúcom poškodení pankreasu sa zhoršuje najmä trávenie tukov. V pankrease sa nachádzajú aj tzv. Langerhansove ostrovčeky. Produkujú hormóny dôležité pre udržiavanie správneho množstva cukru v tele, predovšetkým inzulín.

Pri poruchách pankreasu sa poškodzuje tvorba a vylučovanie pankreatickej šťavy, čo má za následok poruchu trávenia, a to v závislosti od stupňa a charakteru poškodenia. Druhá funkcia podžalúdkovej žľazy, tvorba hormónov, býva poškodená až neskôr a jej porucha je obrazom stupňa poškodenia pankreasu.

Príčiny zápalu podžalúdkovej žľazy

- zmeny v žlčových cestách (napr. žlčníkový kameň),
- následne zvýšenie tlaku vo vývodných pankreatických cestách (tkanivo pankreasu sa poškodí pôsobením vlastných tráviacich enzýmov),
- vyvolávajúcim momentom prudkého zápalu podžalúdkovej žľazy je často bohatá strava, najmä masťná, mnohokrát v kombinácii s väčším množstvom alkoholu,

- ochorenie môže vzácne vyvolať aj vred na dvanástniku, niektoré infekčné ochorenia, úraz atď.

Liečba zápalu pankreasu

V akútnom štádiu zápalu: hospitalizácia v nemocnici, tíšenie bolesti, zvládnutie šoku, zavedenie nasogastrickej sondy (na utlmenie aktivity pankreasu), prísna hladovka, infúzna liečba.

V období chronického zápalu: celoživotné dodržiavanie prísnej diéty a správnej životosprávy.

Pokyny pre diétny postup a životosprávu pri pankreatitíde

V súvislosti s Vaším ochorením je potrebné, aby ste mali potrebné vedomosti o rizikových faktoroch ochorenia, o úprave stravovania a životosprávy a aby ste tieto teoretické vedomosti aj prakticky v bežnom živote dodržiavali. Iba tak predídete vážnym komplikáciám pankreatitídy.

Pri pankreatitíde nie je vhodné konzumovať :

- **mastné mäsa :** baranina, bravčovina, zverina, hus, kačica, zabíjačkové špeciality, konzervované mäsa a ryby, údeniny a vnútornosti, masť, prepaľované tuky, slanina, oškvarky.

Taktiež sú nevhodné ďalšie vybrané druhy potravín:

- **mliečne výrobky:** plnotučné mlieko, šľahačka, sladká a kyslá smotana, zmrzlina a mrazené nanukové torty, plesňové syry, Niva, bryndza, pikantné syry, syry s vysokým obsahom tuku, olomoucké syrčky, majonéza, tatárska omáčka,
- **múčne výrobky:** čerstvé pečivo a chlieb, kysnuté múčniky,
- **sladkosti:** čokoláda, cukrárenské výrobky,
- **zelenina:** kyslá a hlávková kapusta, kel, cesnak, cibuľa, reďkovka, pór, strukoviny, zelená paprika, nakladaná zelenina, uhorky,
- **ovocie:** maliny, jahody, čučoriedky, brusnice, egreše, ríbezle, hrušky, hrozno, orechy,
- **ďalšie:** mak, červená mletá paprika, čierne korenie, chren, horčica, kapary, polievkové korenie, ocot, sójová omáčka, worchester, pikantné prísady do jedál, silný čaj, zrnková káva, alkoholické nápoje všetkého druhu.

Vhodné potraviny a princíp ich prípravy:

- **mäsá:** nemastné, šťavu zahusťovať nasucho opraženou múkou, tuk neprepaľovať, ale pridávať ho do hotového pokrmu. Mäso pripravovať varením a dusením. Vhodné je mäso hovädzie, chudé bravčové (stehno), teľacie, kura, domáci králik, šunka, hydinová šunka, diétna saláma, rybie filé, diétne párky,
- **prílohy:** ryža, zemiaky, cestoviny, jemné halušky a jemná suchárová knedľa,
- **polievky:** zeleninové, zemiakové, obilninové, vývary z nemastného mäsa a kostí. Polievky zahusťovať nasucho opraženou múkou a tuk pridávať do hotovej polievky. Ako závarku použiť cestovinu, ryžu, krupicu.
- **tuky:** maslo, rastlinné tuky a oleje,
- **vajcia:** samostatne nepodávať, len na prípravu pokrmov. Bielka nie je potrebné obmedzovať.
- **múka a múčne výrobky:** hladká, hrubá, krupica, cestoviny piškóty, keksy (suché), staršie pečivo, chlieb, sucháre, staršia vianočka,
- **múčniky:** múčniky s väčším obsahom vajec a tuku obmedzovať. Piškótové cesto podávať plnené tvarohom, džemom, ovocnými penami. Vhodné sú kaše a kysele.
- **mlieko a mliečne výrobky:** sladké a kyslé mlieko, tvaroh, jogurt, eidam, ovčí syr, topený syr s nízkym obsahom tuku,
- **ovocie:** jablká, banány, citróny, pomaranče. Ringloty, višne, čerešne, marhule, broskyne sú vhodné iba v kompótovej forme. Ovocie konzumovať bez šupiek a zrníčok,
- **zelenina:** hlávkový šalát, špenát, mrkva, petržlen, zeler, mladý kaleráb, tekvica, cvikla,
- **nápoje:** bylinkové čaje, ruský čaj, biela káva, slabé kakao, stolové minerálne vody, ovocné šťavy a sirupy,
- **koreniny:** petržlenová a zelerová vňať, pažitka, kôpor, rasca, majorán, bobkový list, škorica, klinček, muškátový orech, citrónová šťava a kôra.

Ďalšie dôležité opatrenia:

- pre pankreatitídu je zvlášť **škodlivé požívanie alkoholu**. Alkohol sa prísne zakazuje, a to v každej forme, najmä koncentrovanej. Môže byť príčinou

zdlhového poškodenia pankreasu a opätovného vzplanutia ochorenia v pokojnom období,

- rovnako **nikotín** je pre svoje nežiaduce účinky pre pacienta s pankreatitídou **nevhodný**,
- **stres** má tiež na spomínané ochorenie **negatívny vplyv**.

Vážený pacient, vážená pacientka,

veríme, že pri dodržiavaní opatrení obsiahnutých v edukačnom liste bude liečba Vášho ochorenia úspešná, ochorenie prebehne bez komplikácií a Vy budete môcť naďalej viesť svoj plnohodnotný život.

K tomu Vám želáme veľa síl a pevnej vôle!

marec 2011

Chirurgické oddelenie NsP Prievidza