

پانکراتیت به معنای التهاب لوزالمعده (پانکراس) می باشد. لوزالمعده غده ای دراز و صاف است که در پشت معده در قسمت فوقانی شکم قرار دارد و آنزیم هایی تولید می کند که به هضم غذا کمک نموده و هورمون هایی را تولید می کند که به تنظیم قند بدن کمک می نماید. پانکراتیت به صورت حاد یا مزمن بروز می کند. پانکراتیت حاد به صورت ناگهانی بروز پیدا می کند و بعد از گذشت چند روز برطرف می گردد. اما اگر پانکراتیت چندسال بیمار را درگیر کند، مزمن در نظر گرفته می شود.

علت بیماری پانکراتیت چیست؟

چاقی، مصرف الکل، دیابت کنترل نشده، هایپوتیروئیدسم، نارسایی مزمن کلیه، بالا بودن سطح تری گلیسیرید خون، سنگ کیسه ی صفرا و مصرف بعضی از داروها مانند استروژن و کورتیکواستروئیدها.

علائم پانکراتیت حاد

- ♦ درد بالای شکم
- ♦ درد شکم که به پشت کشیده می شود.
- ♦ درد شکم که بعد از خوردن غذا شدید می شود.
- ♦ تهوع و استفراغ
- ♦ احساس سفتی به هنگام لمس شکم

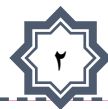


نکاتی که باید در رژیم غذایی افرادی که پانکراتیت دارند رعایت شود.

- ♦ غذاهای خود را در حجم کم و تعداد دفعات بیشتر مصرف نمایید.
- برای مثال می توانید ناهار یا شام خود را به دو بخش تقسیم نمایید و با فاصله ی ۱/۵-۱ ساعت مصرف نمایید.
- ♦ غذاها را کاملاً بجوید و به آهستگی میل نمایید.
- ♦ میزان روغن مصرفی جهت تهیه ی غذا بسیار کم باشد.
- ♦ از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن پرهیز کنید و تا حد امکان غذا ها را به صورت آب پز یا بخار پز مصرف نمایید.
- ♦ لبنیات مصرفی از نوع کم چرب باشد و میزان مصرف آن توسط کارشناس تغذیه تعیین گردد. در مواقع تشدید علائم بیماری لبنیات را از رژیم غذایی خود حذف نمایید و بعد از برطرف شدن علائم، به تدریج می توانید مصرف لبنیات را شروع نمایید.
- ♦ از مصرف غذاهای پرادویه، حبوبات، قهوه، شکلات، کاکائو، چای غلیظ و نوشابه های گازدار پرهیز نمایید.



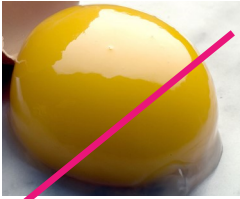
- ♦ مصرف سبزی ها بویژه سبزی های برگی وهم چنین میوه ها مجاز می باشد. اما از مصرف سبزی هایی که ایجاد نفخ می نمایند پرهیز نمایید زیرا نفخ باعث تشدید بیماری و درد می گردد.
- ♦ از استعمال هر نوع دخانیات پرهیز نمایید.



در شرایط حاد بیماری موارد زیر باید رعایت گردد:

مواد غذایی که مجاز به مصرف آن ها هستید:

- ♦ تمام انواع گوشت بدون چربی و پوست (مرغ، ماهی، بوقلمون، بلدرچین، سفیده ی تخم مرغ، گوشت ماهیچه)
- ♦ گوشت های مصرفی به هیچ عنوان چربی اضافه نداشته باشد.
- ♦ زرده ی تخم مرغ نیز مصرف نشود.



- ♦ تمامی انواع سبزیجات و حبوبات را می توانید مصرف کنید.
- ♦ غلاتی مانند برنج (بدون روغن)، سیب زمینی، گندم، جو، انواع نان ها (نان هایی که برای طبخ آن ها از روغن، کره و یا مغزها استفاده می شود مصرف نگردد)، آردها و .. را می توانید مصرف کنید.
- ♦ ماکارونی و دیگر رشته ها را مصرف نکنید.
- ♦ برنج های مخلوط بدون گوشت و بدون چربی و روغن مانند لوبیا پلو، عدس پلو، استامبولی، دمی گوجه، و یا سوپ های سبزیجات بدون روغن و با گوشت بدون چربی گزینه های مناسبی برای مصرف شما هستند.

- ♦ تمامی انواع میوه های تازه (به جز زیتون و آووکادو نارگیل).
- در طول روز حتما از سفیده ی تخم مرغ و حبوبات استفاده نمایید.

