



## توصیه های تغذیه ای در پانکراتیت

- ✓ 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 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 مصرف لبنیات حاوی پروبیوتیک خودداری نمایید. از مصرف لبنیات خصوصاً شیر در مواقع تشدید بیماری بپرهیزید. بعد از برطرف شدن علائم به مرور لبنیات را در برنامه غذایی خود جای دهید. ضمناً 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 آبدی، 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 صورت بروز اسهال چرب با مشورت پزشک و کارشناس تغذیه می توانید از روغن MCT استفاده نمایید.

شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E:1401/07/30-00127	
تهیه کننده	رقیه کوهستانی
سال تهیه	۱۴۰۱/۰۹/۳۰
سال بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تأیید کننده علمی: خانم دکتر فرخنده رزم پور-متخصص تغذیه و رژیم درمانی	

منبع: مترجم، انوری فرد، پانید و همکاران اصول تغذیه و رژیم درمانی کراوس کتلین ماهان، سیلویا استامپ، ۲۰۲۱، چاپ اول ۱۴۰۰، انتشارات حیدری