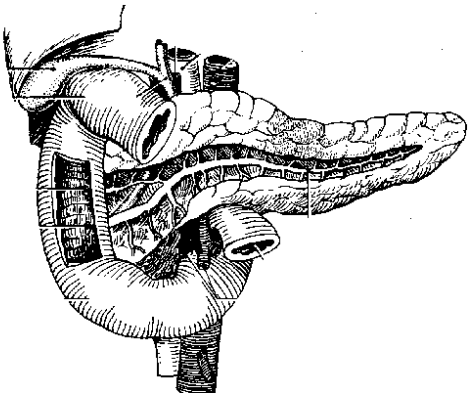


# Dietní režim pro pacienty se zánětem slinivky břišní

## Slinivka břišní

Je žláza lokalizovaná pod žaludkem, která ústí do tenkého střeva a plní v lidském organismu dvě základní funkce:

1. Produkuje hormony - Inzulín, Gkukagon
2. Produkuje enzymy - Lipáza, Amiláza, Proteáza - odporují proces trávení a vstřebávání živin.



V případě, že dojde k zánětu slinivky břišní, je porušena produkce enzymů a to vyvolává bolest, pocit plnosti při jídle, plynatost, nucení na zvracení, průjmy se zvýšeným obsahem tuků ve stolici.

INFO-PLO-NTR-038-00

## Dietní rady

### Doporučujeme

- ✔ Pitná voda, neperlivé nápoje, ovocné čaje, ovocné šťávy, polotučné mléko, sýry, tvaroh, kefir
- ✔ **netučné druhy ryb/ losos, pstruh, candát, okoun, filé z tresky, štika**
- ✔ máslo, olivový olej
- ✔ **jedno vejce do pokrmu denně, bílky neomezeně**
- ✔ libové maso - kuře, krůta, králík, libové hovězí, telecí, vepřové, libové uzeniny - šunka vařená bez tuku, drůbeží šunka a drůbeží párky
- ✔ **bramborová kaše, brambory vařené ve slupce, rýže, těstoviny, noky, jemný knedlík**
- ✔ banány, jablka, třešně, višně, broskve, meruňky - bez jader a slupek, džusy, mošty, pyré, rosoly
- ✔ **pšeničný, smíšený nebo žitný chléb**
- ✔ petrželová nať, kopr, majoránka, kmín, bazalka, pomerančová a citronová šťáva a kůra, libeček, tymián
- ✔ **vaření, dušení, grilování bez tuku do měkka, případně umlít, rozmixovat**

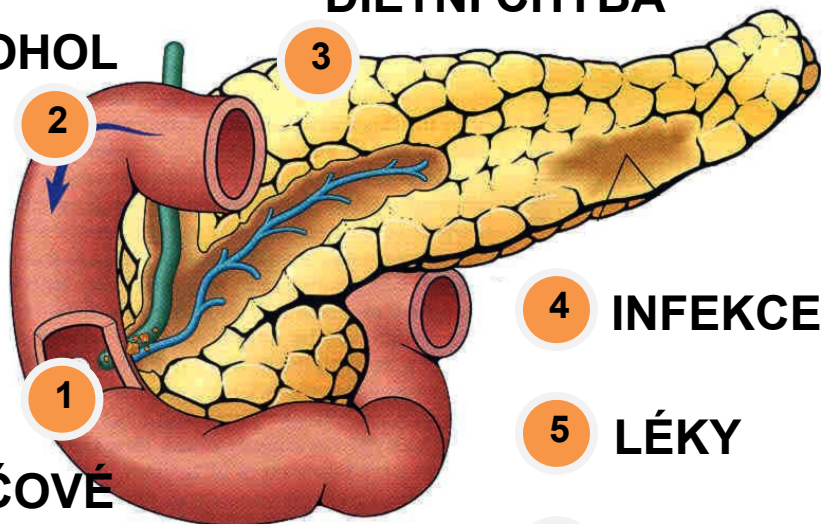
### Nedoporučujeme

- ✘ **ÚPLNĚ SE ZAKAZUJE ALKOHOL!!!**  
sodové vody, černá káva
- ✘ **tučné uzené ryby - úhoř, kapr, makrela, sardinky v oleji, korýši, konzervy, saláty s majonézou**
- ✘ vepřové sádlo, přepalované tuky, slanina, majonéza, tučný dressing
- ✘ **vejce připravené s větším množstvím tuku, na slanině, na tvrdo, žloutky**
- ✘ tučná masa /husa, kachna, bůček/  
nakládaná masa, zvěřina, skopové, konzervy, tučné a kořeněné uzeniny a vnitřnosti
- ✘ **Hranolky, opékané brambory, kynutá těsta, knedlíky kypřené droždím**
- ✘ rybíz, ostružiny, maliny, angrešt, reveň, jahody, borůvky, hroznové víno, fíky, datle, meloun, všechny druhy semen a ořechů
- ✘ **tmavé a celozrnné druhy pečiva, černý žitný chléb, čerstvé pečivo a chléb, listové a linecké těsto**
- ✘ pepř, pálivá paprika, masox, maggi, sojová, worchestrová omáčka, ocet, instantní polévky, hořčice
- ✘ **příprava ve velkém množství tuku /ve fritéze, obalované, smažené na sádle, na oleji**

## DIETNÍ CHYBA

ALKOHOL

ŽLUČOVÉ  
KAMENY



4 INFEKCE

5 LÉKY

6 TRAUMA

### Prevence zánětu slinivky břišní:

- Změna životního stylu
- Abstinence
- Zákaz kouření
- Pravidelné užívání léků
- Omezení spotřeby tuků
- Častější příjem stravy v menších dávkách
- Eliminace stresu
- Odstranění žlučníku
- Kontroly u lékaře

Vypracovaly: Lenka Müllerová  
Irena Dvořáková

## Vzorový jídelníček

	Snídaně	Oběd	Večeře
Pondělí	Bílá káva, veka, máslo 0,01, meruňková marmeláda,	Polévka vločková, Dušená krůti prsa, bramborová kaše, salát z červené řepy	Zapečené těstoviny se šunkou a zeleninou
Úterý	<b>Čaj s mlékem, rohlík, Lučina 1 ks</b>	<b>Polévka kmínová, Dušené vepřové kostky v mrkvi, rýže dušená</b>	<b>Žemlovka s tvarohem a jablky</b>
Středa	Bílá káva, veka, sýr tavený (Blaník), 0,05	Polévka špenátová, Pečené rybí filé na kořenové zelenině, brambory, broskvový kompot	Studený talíř - šunka drůbeží 0,05+sýr Eidam 30% t v suš. 0,05, veka, rajče
Čtvrtek	<b>Čaj s citronem, meruňková marmeláda, 4 plátky veka</b>	<b>Polévka krupková - mix, Pečené kuřecí stehno, rýže dušená, salát hlávkový</b>	<b>Pečená ryba dušená na rajčatech, brambory sypané petrželkou</b>
Pátek	Ovocný čaj, rohlíky, sýr Eidam 30% t v suš. 0,05	Polévka hovězí s jemnými nudlemi, Hovězí svíčková dietní, jemný houskový knedlík	Zapečené brambory s drůbežím masem a zeleninou, salát rajčatový
Sobota	<b>Bílá káva, veka, šunka drůbeží 0,05</b>	<b>Polévka bramborová, Zeleninové rizoto, sypané sýrem, kompot meruňkový</b>	<b>Vepřový plátek dušený na bazalce, brambory, salát mrkvový</b>
Neděle	Bylinkový čaj, rohlíky, sýr Žervé 0,05	Polévka krupicová se zeleninou, Kuřecí plátek přírodní s broskví, brambory	Salát těstovinový se zeleninou

*Přesnídávky:* Banán, **jablko**, mandarinka, **pomeranč**, broskev

*Svačiny:* jogurtové mléko + rohlík, **kefir +veka**, podmásli + rohlík, **jogurt ovocný + rohlík**, acidofilní mléko + veka, **Diavita – nápoj + rohlík**, jogurt bílý + veka