



## **Edukačný list**

### **PANKREATITÍDA – zápal pankreasu**

**Vážená pacientka/pacient,**

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 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 trvajúcim 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 vzácné 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.

### **Vhodné potraviny a princíp ich prípravy:**

**Mäsa:** 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. **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, škoric, 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 zdĺhavého 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!

Spracovala: Mgr. Tatiana Maximová