

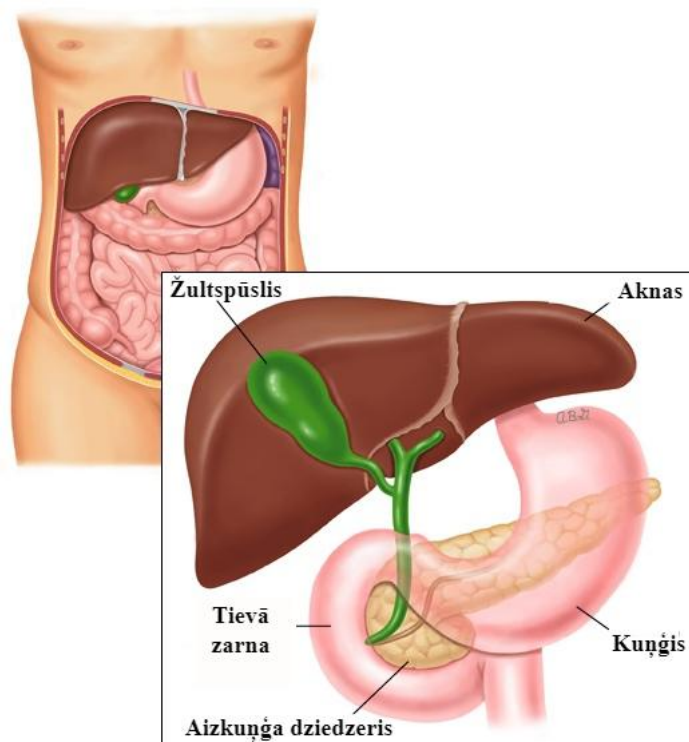
I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Ieteikumi izstrādāti ESF projekta „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” ietvaros (identifikācijas Nr.9.2.4.1./16/I/001)

Uztura ieteikumi pēc akūta pankreatīta

Aizkuņģa dziedzeris ir gremošanas orgāns, kas atrodas aiz kuņģa. Aizkuņģa dziedzeris ražo gremošanas fermentus, kas šķeļ uzturvielas - olbaltumvielas, taukus un ogļhidrātus, un izdala tās divpadsmitpirkstu zarnā. Aizkuņģa dziedzeris ražo arī hormonu insulīnu, kas regulē cukura līmeni asinīs.

Akūts pankreatīts jeb aizkuņģa dziedzera iekaisums rodas, ja kāda iemesla dēļ gremošanas fermenti nevar nokļūt divpadsmitpirkstu zarnā, kā rezultātā tiek kavēta aizkuņģa dziedzera funkcija, kairināti aizkuņģa dziedzera audi un veidojas iekaisums. Var rasties tā saucamais pašsagremošanās process, jo gremošanas fermenti, kas nenokļūst divpadsmitpirkstu zarnā, izdalās pašā aizkuņģa dziedzerī. Smagākos gadījumos cieš arī citi orgāni - sirds, plaušas, nieres. Biežākie akūta pankreatīta cēloņi ir žultsakmeņi un pārmērīga alkohola lietošana.



Vizualizācijai izmantots attēls no: www.uptodate.com.

- Aizliegts lietot alkoholiskus dzērienus, jo tie bieži ir tiešais akūta pankreatīta cēlonis. Ja jūtat, ka netiekat galā ar vēlmi lietot alkoholiskos dzērienus pats, vērsieties pie ārsta pēc palīdzības, lai atbrīvotos no vēlmes lietot alkoholu;
- Sākotnējā periodā (parasti dažus mēnešus) uzturā jābūt samazinātam tauku daudzumam (lielāks tauku daudzums uzturā var izraisīt sāpes);
- Ēdiet mazas porcijas 5 – 7 reizes dienā;
- Rūpīgi sakošļājiet pārtiku;
- Ēdienam nevajadzētu būt ne pārāk aukstam, ne pārāk karstam;
- Nelietojiet saceptus, žāvētus produktus, bet garšas uzlabošanai varat ēdienam pievienot dažādas garšvielas un garšaugus: dilles, pētersīļus, timiānu, rozmarīnu, kanēli u.c.;
- Parasti sākotnēji (biežāk apmērām vienu nedēļu, bet jāvadās no pašsajūtas), jāierobežo arī nešķīstošo šķiedrvielu daudzums).

Ieteicamo un nevēlamo pārtikas produktu apkopojums:

Produktu veids	Ieteicamie pārtikas produkti	Nevēlamie pārtikas produkti, kas var izraisīt nepatīkamus simptomus
Graudaugi	Maize (baltmaize, saldskābmaize), biežputra, makaroni	Klijas* Svaiga maize Trekni konditorejas izstrādājumi (bulciņas, smalkmaizītes)
Kartupeļi	Vārīti kartupeļi, kartupeļu biežputra	Frī kartupeļi, cepti kartupeļi, kroketes, kartupeļu pankūkas, kartupeļu salāti
Dārzeni	Burkāni, jaunie kolrābji, ziedkāposti, tomāti, kabači (termiskā apstrāde ilgāku laiku), zaļie lapu salāti	Kāposti*, puravi*, sīpoli*, paprika*, redīsi, sēnes*.
Augļi, ogas	Nogatavojušies, svaigi, konservēti vai vārīti augļi (ķīselis, komposts).	Nenogatavojušies augļi*, neapstrādāti kaulenāugļi* (plūmes, ķirši, aprikozes u.c.), avokado.
Gaļa, zivis, olas	Liesa liellopu, teļa, putnu gaļa bez ādas (fileja, steiks), meža dzīvnieku gaļa gatavota mazā eļļas daudzumā (vārīta, sautēta). Baltās zivis (piem., menca, pikša), liesas saldūdens zivis (piemēram, asaris,	Trekna, cepta, kūpināta, pikanta, gaļa, speķis, pīles, zoss gaļa, putnu gaļas āda, desas, gaļas konservi, subprodukti (aknas, aknu pastēte, nieres) Treknas zivis (zuši, lasis, siļķe), kūpinātas, marinētas, konservētas zivis vai to izstrādājumi

	karpa) pagatavotas mazā tauku daudzumā, konservētas zivis savā sulā. Vārītas olas, olu kultenis.	Ceptas olas, olas dzeltenums, trekni saldie vai pikanti olu ēdieni, majonēze.
Pākšaugi		Zirņi*, pupas*, lēcas.
Piena produkti	Piena produkti ar zemu tauku saturu: piens (tauku saturs 0,5 -1,5%), vājpiena kefīrs, jogurts, paniņas (tauku saturs 0,5 -1,5%), biezpiens (tauku saturs 0,5%), siers (8 -15 % tauku saturs sausnā).	Pilnpiens, pilnpiena kefīrs, pilnpiena biezpiens, skābais krējums (>20% tauku saturs), Sieri (tauku saturs >20%), sieri ar pelējumu. Glazētie biezpiena sieriņi, Saldējums.
Tauki	Augu eļļas – nelielā daudzumā (1 tējk. pamatēdienreizē). Svaigais smērējamais siers (tauku saturs 7-20%).	Augu eļļas, sviests, krējums, saldaiss krējums, dzīvnieku tauki – lielos daudzumos.
Rieksti, žāvēti augļi		Rieksti*,mandeles*, pistācijas*, sēklas*, žāvēti augļi
Dzērieni	Ūdens, tēja, kafija, nesaldinātas sulas	Alkohols, saldināti un gāzēti dzērieni (kvass, <i>Coca-Cola</i> , u.c.)
Saldumi	Ievārījums, marmelāde, medus. Augļu kūkas bez putukrējuma, bezē, kēksi, zefīrs, žeļejas.	Putukrējuma/krēma tortes. Šokolāde, šokolādes konfektes, marcipāns.

*produkti, kas satur nešķīstošās šķiedrvielas

Minētie uztura ieteikumi parasti ir jāievēro dažas nedēļas Pēc tam pakāpeniski ir jāatsāk lietot veselīgs sabalansēts uzturs. Vairāk informācijas par veselīgu uzturu meklējiet Veselības ministrijas mājaslapā: <http://www.vm.gov.lv/lv/tava-veseliba/veseligs-uzturs/>, kā arī īpaša uzmanība jāpievērš pakāpeniskai tauku daudzuma palielināšanai uzturā.

Ja ir bijis ievērojams svara zudums (5-10% no ķermeņa masas), tad īpaša uzmanība jāpievērš pilnvērtīgam uzturam, biežām maltītēm un olbaltumvielas saturošiem produktiem.

Ieteikumi sagatavoti sadarbībā ar Rīgas Stradiņa universitātes asoc. prof., P.Stradiņa klīniskās universitātes slimnīcas dietologi, Latvijas Uzturzinātnes speciālistu biedrības valdes priekšsēdētāju Dr.Lailu Meiju. Informatīvajā materiālā iekļautā informācija ir saskaņota ar Latvijas Gastroenterologu asociāciju un Latvijas Ķirurgu

asociāciju.

Rekomendācijas ir vispārīgas. Katram cilvēkam ir savas individuālās uztura vajadzības, ņemot vērā slimības smagumu, citas slimības, produktu nepanesību, lietotos medikamentus, vecumu, dzimumu, fizisko aktivitāti u.c. faktoros. Lai saņemtu individuālas rekomendācijas, konsultējaties ar dietologu vai uztura speciālistu.

Izmantotās literatūras avoti:

1. Mayo Clinic Pancreatitis
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/pancreatitis/diagnosis-treatment/drc-20360233>
2. Milton Keynes Hospital NHS Foundation Trust
https://www.parksmmed.co.uk/wp-content/uploads/2013/10/Pancreatitis-Acute_-Diet-Advice_MKH-Leaflet.pdf
3. MSD Manual Consumer Version
<https://www.msmanuals.com/home/digestive-disorders/pancreatitis/acute-pancreatitis>
4. Attēla izmantošana saskaņota ar www.uptodate.com vietnes uzturētāju un attēla autoru Vege SS. Attēla pirmavots: Vege SS. Patient education: Acute pancreatitis (Beyond the Basics). Copyright © 2020 UpToDate, Inc. Attēla autors neuzņemas atbildību par attēla tulkojumu. Attēls oriģinālvalodā skatāms: www.uptodate.com