



Opća bolnica "Dr. Josip Benčević"
Nastavna baza Medicinskog fakulteta Sveučilišta J. J. Strossmayera Osijek
Jedinica nemedicinskih uslužnih i pomoćnih poslova
Odjel za dijetetiku i prehranu

MB: 0623849 ♦ Žiro račun: 2484008-1100801711 Raiffeisen banka ♦ tel. 035 201-250 ♦ fax: 035 415-633
e-mail: opca-bolnica-sb@sb.t-com.hr ♦ Andrije Štampara 42, 35000 SLAVONSKI BROD

PREPORUKE ZA PREHRANU
PANKREATIČNA DIJETA
(DIJETA KOD KRONIČNOG PANKREATITISA)

U dijetoterapiji oboljelih od kroničnog pankreatitisa važno je pridržavati se slijedećih preporuka:

- **dnevni obrok je potrebno podijeliti na nekoliko manjih obroka (5-6 obroka dnevno)**
- **jesti polako i hranu dobro prožvakati**
- **prije, za vrijeme i nakon obroka ne preporučuju se veće količine tekućine**
- **način pripreme jela prilagoditi dijetoterapijskim zahtjevima** (preporučuje se kuhanje i pirjanje na vlastitom soku)
- **jela se ne bi trebala konzumirati pretopla ili prehladna**
- **osnova prehrane trebale bi biti namirnice bogate složenim ugljikohidratima, a izbjegavati hranu bogatu mastima**
- **preporučuje se smanjiti unos jednostavnih šećera (saharoza!) i masti (naročito zasićene i trans-masti)**
- **izbjegavati unos gotovih i polugotovih industrijski pripremljenih jela (bogatih mononatrij-glutamatom)**
- **nadoknaditi eventualni deficit minerala i vitamina, te antioksidativnih tvari**
- **pušenje i konzumiranje alkohola se ne preporučuju**
- **potrebno je postići i održavati idealnu tjelesnu masu**

Prijedlog jelovnika

	DORUČAK	UŽINA	RUČAK	UŽINA	VEČERA
1.	riža na mlijeku dvopek	pečena jabuka	juha od povrća s grizom kuhana pileća prsa kuhana riža s mrkvom	kašica od kruške s keksom	tjestenina sa sirom acidofil pire od jabuke
energ.vrijednost: 8717 kJ/2084 kcal; proteina 86 g; masti 28 g; ugljikohidrata 370 g					
2.	jogurt svježi sir dvopek	kompot od jabuke	pileći ujušak salata od rajčice kruh	dvopek acidofil	rižoto od junetine s mrkvom salata od cikle s limunom kruh
energ.vrijednost:8451 kJ/2020 kcal; proteina 109 g; masti 39 g; ugljikohidrata 312 g					
3.	čaj od šipka svježi sir acidofil dvopek	kašica od banane s keksom	juha od mrkve kuhani oslić blitva na lešo kuhani krumpir kruh	biskvit s marmeladom	pirjani pureći file s tikvicama i krumpirom kruh puding od vanilije
energ.vrijednost: 8474 kJ/2027 kcal; proteina 118 g; masti 29 g; ugljikohidrata 332 g					

Koje namirnice odabrati ?

GRUPA	PREPORUČA SE	U MANJIM KOLIČINAMA	NE PREPORUČA SE
MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI	obrano mlijeko, svježi sir, jogurt, acidofil, kefir, ab kultura, bioaktiv, kiselo mlijeko		punomasno mlijeko, masni i dimljeni sirevi, vrhnje, slatko i kiselo vrhnje
ŽITARICE, KRUH TJESTENINE	odstajali bijeli kruh, dvopek, toast, kukuruzna i pšenična krupica, tjestenina bez žumanjka		kruh i peciva s integralnim žitaricama, svježi vrući kruh i pecivo, dizana pržena tijesta, valjušci
POVRĆE	kuhani krumpir, špinat, blitva, mrkva, tikvice-sve pasirano ili sitno rezano, kuhano ili varivo, svježa rajčica bez kože i koštica	kuhana cikla i mlada salata s limunovim sokom, brokula, korabica, mlade mahune pasirane	mahunarke, paprika, kupus svježi i kiseli, kelj, krastavci, cvjetača, gljive, konzervirano povrće, pečeni i prženi krumpir
VOĆE	kuhano voće, kompoti, kašice i pirei od voća, prirodni voćni sokovi, voćni želei i marmelada		sve svježije voće, orašasto voće
MESO I ZAMJENE	nemasno meso kuhano ili pirjano u vlastitom	pileća i pureća prsa u ovitku	svinjetina, patka, guska, prženo i pohano meso,

	soku (perad bez kože, teletina, junetina, kunić), kuhana nemasna bijela riba, kuhani bjelanjak		dimljeno meso, konzervirano meso i riba, masna riba (skuša, runa, srdela, šaran, som), lignje, rakovi, školjke, tvrdo kuhana i pržena jaja, žumanjak
PIĆA I NAPITCI	blagi biljni čajevi, negazirana mineralna voda		jaki crni čajevi, crna kava, gazirani sokovi, alkoholna pića
MASTI I ULJA		suncokretovo i maslinovo ulje, margarin s niskim udjelom masti i bez trans-masti	masti životinjskog porijekla (svinjska mast, guščja mast, maslac), majoneza
JUHE	nemasne juhe od povrća i mesa s ukuhanom tjesteninom, rižom ili krupicom, juhe od riže		masne juhe, juhe od kupusa i cvjetače, juhe od suhog mesa, kisele juhe, industrijske juhe
DESERTI	puding, krupica i riža na mlijeku, biskvit s bjelanjkom, Petit beure keksi, med		kolači s nadjevima i kremama, pržena i dizana tijesta, palačinke, čokolada
ZAČINI	limunov sok, cimet	jabučni ocat, lovorov list, koncentrat rajčice, sol	crveni luk i češnjak, alkoholni ocat, senf, hren, mljevena paprika, biber

Preporuke sastavili: dr.sc. Ivo Vrdoljak, dipl.ing.
 mr.sc. Ana Kokanović, dipl.ing.