



تغذیه در پانکراتیت

Nutrition in Pancreatitis

Pancreatitis

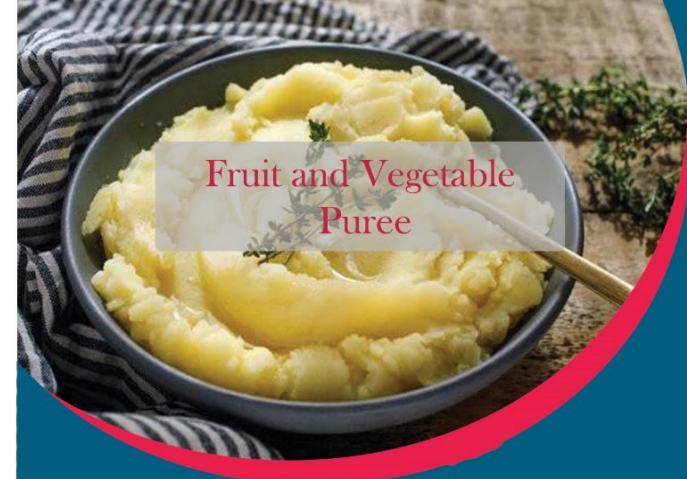
دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

از سبزیجات آبپز و پوره شده استفاده کنید تا فشار کمتری بر روی معده وارد شود. رژیم التهاب لوزالمعده و مواد غذایی که مجاز به خوردن آنها هستید گیاهان مانند اسفناج، گل کلم، سیب زمینی شیرین، پیازچه، هویج، چغندر و خیار. میوه هایی مانند گیلاس، زغال اخته، سیب پوست گرفته و آناناس.

MCTs مانند نارگیل، روغن نارگیل، ماست و شیر پروتئین مانند عدس، لوبیا و گوشت بدون چربی. دانه های کامل مانند جو، جو دوسر و برنج سفید. نوشیدنی ها مانند آب، آب میوه، آب نارگیل و دوغ چاشنی ها مانند نخود و نخود سبز هوموس **توجه:** اگر پانکراتیت مزمن دارید، مجاز به مصرف لوبیا و دانه های کامل نیستید.

مواد غذایی که مجاز به خوردن آنها نیستید. غذاهای حاوی قند زیاد، این غذاها باعث افزایش سطح تری گلیسیرید شده و باعث تشدید پانکراتیت حاد می شوند. نوشیدنی های گازدار غذاهای پرچرب مانند کره، آووکادو، نارگیل خشک شده، آجیل، دانه، کره بادام زمینی میوه هایی با فیبر زیاد و خوردن میوه با پوست غذاهایی که سدیم زیادی دارند مانند ویفر، پنیر و گوشت های فرآوری شده، گوشت های پر چرب مانند گوشت گاو سس مایونز نوشیدنی هایی خیلی شیرین مانند آب میوه های بسته بندی شده و نوشیدنی های انرژی زا لبنیات پر چرب همبرگر، پیتزا، چیپس و مرغ سرخ شده کیک، شیرینی، دونات، بستنی



Fruit and Vegetable
Puree

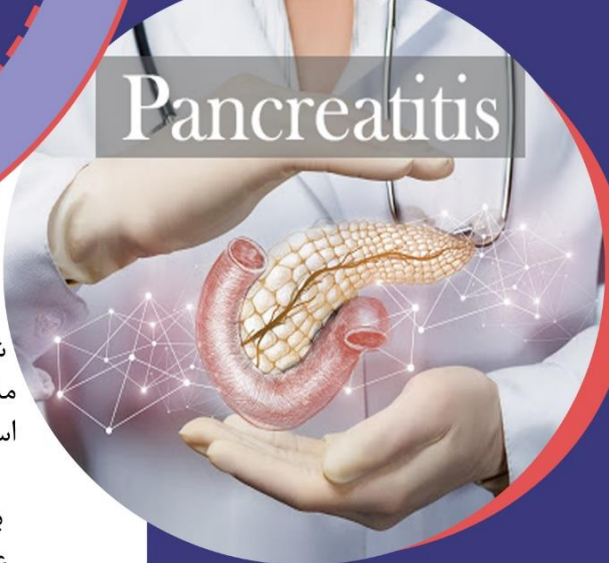
تغییرات رژیم غذایی

پانکراتیت مزمن بر توانایی گوارش برخی مواد غذایی مشخص تاثیرگذار است، از این رو، تغییر در رژیم غذایی می تواند ضروری باشد. بیمار باید یک رژیم غذایی با میزان چربی پایین، اما کالری بالا را دنبال کند.

رژیم غذایی

یک رژیم غذایی کم چرب از بدتر شدن التهاب پیشگیری می کند. ترک الکل و سیگار مصرف تری گلیسیرید های متوسط زنجیره ای MCT چون نیازی به هضم توسط آنزیم های پانکراس ندارند. مصرف مکمل های ویتامین A، E، D، K و B12 و مواد معدنی مثل کلسیم و آهن ممکن است بر حسب نیاز فرد ضروری باشد. در طول روز ۶ تا ۷ وعده غذایی کوچک بخورید غذاهایی که بیش از حد فیبر دارند را به یکباره مصرف نکنید.





Pancreatitis Diet



مصرف الکل که چگونه موجب شکل گیری پانکراتیت می شود، به صورت دقیق مشخص نیست. با این وجود، این مساله ثابت شده است که مصرف نوشیدنی های الکلی یکی از شایع ترین دلایل ابتلا به پانکراتیت است. بنابراین یکی از نظریه های موجود، مصرف الکل در عملکرد عادی لوزالمعده اختلال ایجاد می کند و این شرایط موجب می شود تا آنزیم ها داخل این اندام گوارش شوند.

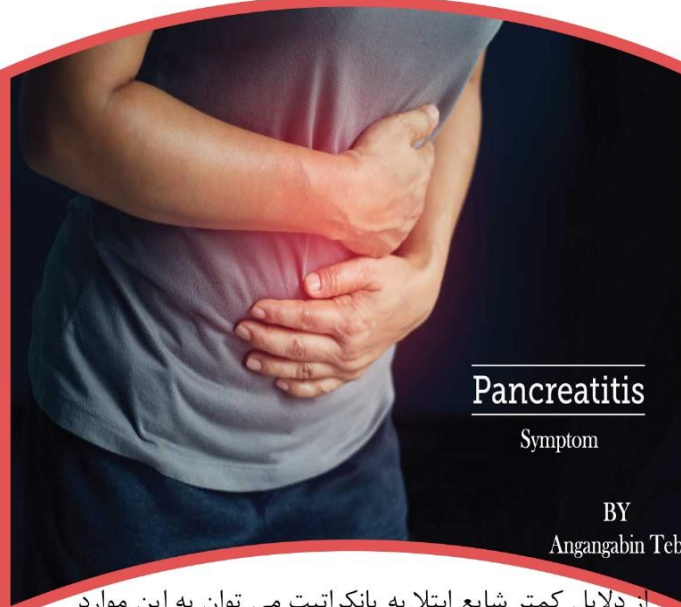
ژنی سطوح بالای تیری گلیسیرید در خون Pancreas divisum، یک بیماری مادرزادی که با عملکرد ناقص مجاری لوزالمعده تعریف می شود.

چه افرادی در معرض خطر بیشتری قرار دارند؟

- ◀ افرادی که به مصرف نوشیدنی های الکلی اعتیاد دارند.
- ◀ افرادی که به بیماری مجرای صفراوی مبتلا هستند.
- ◀ افرادی که سابقه خانوادگی تری گلیسیرید بالا دارند.
- ◀ افرادی که به تازگی یک عمل جراحی داشته اند.
- ◀ افرادی که سیگار می کشند.
- ◀ افراد مسن (پانکراتیت بیشتر میان افرادی که در بازه سنی ۳۵ تا ۶۴) سال قرار دارند، شایع است.

◀ علایم ▶

- ◀ احساس درد شدید مداوم و غیر قابل تحمل متغییر که ممکن است به کمر انتشار یابد. امکان بدتر شدن درد به واسطه خوردن وجود دارد.
- ◀ تهوع، استفراغ، نفخ شکمی، استتاتوره
- ◀ در صورت آسیب دیدن سلول های تولید کننده انسولین امکان ابتلا به دیابت نیز وجود دارد.



Pancreatitis

Symptom

BY

Angangabin Teb

از دلایل کمتر شایع ابتلا به پانکراتیت می توان به این موارد اشاره کرد: برخی داروها مانند داروهای شیمی درمانی و آنتی بیوتیک ها عفونت های ویروسی مانند سرخک یا اوریون آسیب تصادفی لوزالمعده بیماری کاوازاکی سندرم پرکاری غدد پاراتیروئید یک عارضه فیبروز کیستیک جهش

پانکراتیت

پانکراتیت (التهاب پانکراس) است. پانکراس غده ای دراز و پهن است که در بخش فوقانی شکم و در پشت معده قرار دارد. عملکرد پانکراس ترشح هورمون هایی مانند انسولین، گلوکاگون و ترشح آنزیم های گوارشی است. سنگ های صفراوی یکی از شایع ترین دلایل پانکراتیت هستند. سنگ های صفراوی در کیسه صفرا شکل می گیرند. اگر سنگ های صفراوی از کیسه صفرا خارج شوند، می توانند مجرای لوزالمعده را مسدود سازند. سپس آنزیم های گوارشی تولید شده در لوزالمعده که در حالت عادی برای کمک به گوارش مواد غذایی در روده ها ترشح می شوند، فعال شده و گوارش خود لوزالمعده را آغاز می کنند. با این وجود، هر فرد دارای سنگ های صفراوی به پانکراتیت مبتلا نخواهد شد.