

## ■ Výběr potravin:

vhodné potraviny	nehodné potraviny
pitná voda, ovocné nebo bylinné čaje, slabý černý nebo zelený čaj, slabší instantní a filtrovaná káva nebo káva bez kofeinu, instantní melta, nesycené minerální vody a nápoje	alkoholické nápoje, sycené nápoje, kyselé ovocné čaje, 100% džusy, černá nerozpustná káva (tzv. „český turek“)
libová masa (kuřecí, krůtí, králičí maso, vepřová a hovězí kýta), ryby (treska, štika, okoun, pstruh, losos)	tučná nakládaná, konzervovaná, uzená a smažená masa, šproty, tučné uzené a nakládané ryby
libová vařená nebo dušená šunka s vysokým obsahem masa, debrecínka	špekáčky, uherský salám, vysočina, česnekový, paprikový salám, paštika, jitrnice, jelítka, klobásy a další zabijačkové speciality
vejce do pomazánky nebo při přípravě pokrmů, jako samostatný pokrm v úpravě naměkko nebo natvrdo, max. 1 vejce denně	míchaná vejce, sázená vejce, vaječná omeleta
starší bílé pečivo (veka, rohlíky), chléb bez kůrky, piškoty, těstoviny, rýže, brambory, bramborová kaše, jáhly, pohanka, kuskus, bulgur, jemné ovesné vločky	celozrnné, vícezrnné i tmavé pečivo, čerstvé pečivo, teplé koláče, kynuté těsto, listové a plundrové pečivo, šátečky, koblihy
čerstvé, tvrdé i tavené sýry do 30% t. v. s., jogurty do 4% tuku, zakysané mléčné výrobky (kefírové, acidofilní mléko, podmásli, kyška), polotučné mléko, polotučný tvaroh	zrající, aromatické a tučné sýry nad 30% t. v. s. (parmezán, čedar, pivní sýr, syrečky, romadur, niva, hermelín)
červená čočka, mrkev, celer, petržel, mladá brokolice, květák a kedlubna, zelené fazolky, chřest, ředkvičky, špenát, tykev, cuketa, čínské zelí, hlávkový a ledový salát, červená řepa, rajčatový protlak	ostatní luštěniny, paprika, kapusta, zelí, salátová okurka, česnek, cibule, nakládaná zelenina, čerstvé i sušené houby

vhodné potraviny	nehodné potraviny
jablka bez slupky, sladší mandarinky, pomelo, banány, kompotované broskve, meruňky, třešně	hrušky, angrešt, rybíz, borůvky, grapefruit, kiwi, višně, jahody, maliny
čerstvé nebo sušené bylinky - bazalka, tymián, šalvěj, oregano, libeček, petrželka, pažitka, kopr, bobkový list, máta, majoránka, k dochucení citronová šťáva	pepř, pálivá paprika, kari, masox, sójová či worcestrová omáčka, ocet, křen, hořčice, olejnatá semena, ořechy, slané pochutiny (chipsy)



**PRO MOŽNOST INDIVIDUÁLNÍ KONZULTACE STRAVY  
V NUTRIČNÍ AMBULANCI A UŽÍVÁNÍ PŘÍPRAVKŮ  
NUTRIČNÍ PODPORY SE INFORMUJTE U SVÉHO LÉKAŘE.**



### Kontakt:

- 📍 Krajská nemocnice T. Bati, a. s.  
Havlíčkovo nábřeží 600, 762 75 Zlín
- ☎ Tel.: (+420) 577 551 111
- ✉ [bnzlin@bnzlin.cz](mailto:bnzlin@bnzlin.cz)
- 🌐 [www.kntb.cz](http://www.kntb.cz)

**ODDĚLENÍ NUTRIČNÍ TERAPIE** (42. budova, 1. patro)  
Tel.: (+420) 577 552 696, (+420) 577 552 493  
volejte prosím v pracovní dny v době od 7.00 do 14.00 hod.  
E-mail: [nutricniterapeutky@bnzlin.cz](mailto:nutricniterapeutky@bnzlin.cz)

### ZPRACOVALA:

Mgr. Regina Šimarová

### EDUKAČNÍ MATERIÁL:

01-EM-NUTRIC-2020-013 / Verze č. 1

# VÝŽIVA PŘI ONEMOCNĚNÍ SLINIVKY BŘIŠNÍ

**INFORMACE  
PRO PACIENTY**



*Slinivka břišní je šedě růžová laločnatá žláza a řadí se mezi orgány trávicí soustavy. Je uložena za žaludkem a táhne se napříč po zadní stěně břišní od dvanáctníku až doleva ke slezině.*

Slinivka je složena ze dvou funkčních jednotek:

➤ **Část exokrinní** zaujímá většinu objemu tkáně. Jde o žlázu s vnější sekrecí produkující trávicí enzymy, jež jsou vylučovány do dvanáctníku, kde štěpí cukry, tuky a bílkoviny přijaté v potravě.

➤ **Část endokrinní** zaujímá 1,5% objemu slinivky. Jde o žlázu s vnitřní sekrecí, která je tvořena buňkami Langerhansových ostrůvků, jež jsou roztroušeny v exokrinní tkáni a produkují hormony - především inzulin a glukagon, které jsou vylučovány do krve a mají na starost regulaci hladiny cukru v krvi.

Mezi onemocnění slinivky břišní, u kterých je v rámci léčby nutné myslet na správnou výživu a úpravu stravy, patří:

### 1. Akutní pankreatitida

Jedná se o akutní zánětlivé onemocnění slinivky břišní s proměnlivým postižením okolních a vzdálených orgánů. Nejčastěji se projevuje velmi silnou až šokující bolestí v břiše, zvracením, nechutenstvím, poruchami střevní pasáže, průjmem (zpočátku), následuje ochabnutí svaloviny žaludku a střev s následnou zástavou průchodu tráveniny. Mezi nejčastější příčiny jejího vzniku patří cholelitiáza (blokace vyústění žlučových a pankreatických cest), nadměrná konzumace alkoholu, zvýšená koncentrace krevních tuků, dietní chyba, stav po úrazu či infekce.

### 2. Chronická pankreatitida

Jde o chronický zánět slinivky břišní s postupnou náhradou funkční tkáně tkání vazivovou - tedy nefunkční. Dochází k postupnému snižování produkce enzymů, které má za následek poruchy trávení a vstřebávání se steatoreou (objemná kašovitá stolice se zvýšeným obsahem tuku). V důsledku steatorey a zhoršeného vstřebávání bývá často přítomen nedostatek vitaminů A, D, E a K a postupně dochází i k rozvoji podvýživy. Vlivem postupujícího poškození tkáně slinivky, které zasáhne Langerhansovy ostrůvky, může někdy dojít až k rozvoji cukrovky. Mezi nejčastější příčiny tohoto onemocnění patří nadměrné pití alkoholu a genetická predispozice.



### 3. Nádory slinivky břišní

Nejčastějším a zároveň nejzávažnějším nádorovým onemocněním slinivky je karcinom - zhoubný tumor vycházející z její exokrinní části. Onemocnění je často diagnostikováno až v pokročilém stádiu, neboť klinicky bývá často dlouhou dobu bezpříznakové. Pozdní příznaky mohou často vycházet z umístění nádoru. Jsou jimi například zvracení, bolest břicha s propagací do zad, dále váhový úbytek, nechutenství či trávicí obtíže. K rizikovým faktorům patří zejména vzrůstající věk, kouření a nadměrná konzumace alkoholu.

### ■ Výživová doporučení při akutní pankreatitidě:

➤ Jíst pravidelně, alespoň 5x denně v menších porcích, nepřejídat se.

➤ Vhodná je šetrná tepelná úprava pokrmů (tj. vaření, vaření v páře, dušení, zapékání, pečení bez tvrdé kůrky na povrchu připraveného jídla) - příprava v horkovzdušných nebo mikrovlnných troubách, parním hrnci, v teflonovém nádobí nebo v alobalu.

➤ Tuky nepřepalovat, používat vždy čerstvé, v omezeném množství a přidávat až do hotových pokrmů (např. máslo, kvalitní rostlinné oleje).

➤ Nepřipravovat pokrmy na cibulovém základu.

➤ Zahušťovat moukou opraženou nasucho, škrobem, strouhaným bramborem.

➤ Zeleninu nadrobno nakrájet nebo nastrouhat.

➤ Volit lehce stravitelné, nenadýmavé a nedráždivé potraviny a pokrmy.

➤ Nekonzumovat tučné, příliš kyselé či kořeněné pokrmy a sycené nápoje.

➤ Striktně vyloučit konzumaci alkoholických nápojů a černé kávy.

### ■ Výživová doporučení při chronické pankreatitidě:

➤ Hlavním cílem je ovlivnit zhoršené vstřebávání a předejít podvýživě.

➤ Jíst pravidelně v menších porcích, stravu dobře rozkousat.

➤ Zvýšit konzumaci potravin bohatých na bílkoviny (maso, ryby, sýry a ostatní mléčné výrobky).

➤ Dle tolerance omezit jednoduché cukry při slazení (sorbitol, cukr, med, sirupy) i konzumaci sladkostí a slazených nápojů - u citlivějších pacientů mohou působit projímavě.

➤ K namazání i do hotových pokrmů přednostně používat máslo.

➤ U většiny pacientů může být onemocnění adekvátně léčeno normální stravou doplněnou pankreatickými enzymy (např. Pancreolan, Kreon apod.).

➤ Vhodná je substituce vitaminů rozpustných v tucích a dalších mikroživin při jejich nedostatku (na základě posouzení a konzultace s lékařem).

➤ V případě podvýživy je vhodné doplnění stravy o sipping (na základě vyšetření a posouzení nutričním terapeutem v nutriční poradně).

➤ Je nutná přísná absence alkoholu.