

Régime pancréatite chronique

التهاب البنكرياس المزمن

التهاب البنكرياس المزمن هو مرض التهابي مزمن يصيب البنكرياس ويتطور في حالات النوبات المرضية. يتميز بالتدمير التدريجي للغدة البنكرياسية. هذا التدمير هو السبب، على وجه الخصوص، في اضطرابات هضم الدهون الغذائية (الإسهال الدهني) وظهور مرض السكري (عن طريق تدمير الخلايا المنتجة للأنسولين). تؤدي هذه الظواهر في النهاية إلى نقص التغذية وفقدان الوزن.

يمكن أن تساعدك التوصيات التالية في إبطاء تقدم هذه الحالة المرضية وتحسين نظامك الغذائي من أجل تحسين تحمل الطعام ومكافحة سوء التغذية.

إذا لزم الأمر، يمكن أن يساعدك اختصاصي التغذية أو الطبيب في تقييم نظامك الغذائي الحالي وإجراء أي تغييرات ضرورية.

• الامتناع عن تناول المشروبات الكحولية. إذا لزم الأمر، يمكن للمهنيين الصحيين والجمعيات مساعدتك على الإقلاع؛

• توقف عن التدخين،

• اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن ومتنوع، واختيار الأطعمة المفيدة للصحة مثل:

- فواكه وخضروات متنوعة: 5 فواكه وخضروات على الأقل يوميًا
- الحبوب (الخبز والأرز والمعكرونة والسميد والبرغل) ويفضل أن تكون كاملة
- البقوليات (الفاصوليا المجففة، العدس، الحمص، الفول)
- البذور الزيتية (الجوز والبندق واللوز) والزيوت النباتية (بذور اللفت والجوز والزيتون)
- الأسماك: مرتين في الأسبوع، بما في ذلك 1 سمكة زيتية (السردين والماكريل والسلمون)
- اللحوم: تفضل الدواجن (الدجاج والديك الرومي وطيور غينيا)
- منتجات الألبان: 2 في اليوم