



ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΑΣΘΕΝΩΝ ΠΟΥ ΥΠΟΒΑΛΛΟΝΤΑΙ ΣΕ ΕΓΧΕΙΡΗΣΗ ΠΑΓΚΡΕΑΤΟΣ

- Μετά την επέμβαση είναι σημαντικό η διαίτα να είναι θρεπτική βοηθώντας τη διευκόλυνση της επούλωσης του τραύματος. Εάν έχετε χάσει βάρος πρόσφατα ή έχετε μειωμένη όρεξη τότε χρειάζεται να τρέφεστε περισσότερο με τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνη.
- Δοκιμάστε να λάβετε 5-6 μικρά γεύματα ή θρεπτικά ροφήματα, κατά την διάρκεια της μέρας, παρά τρία γεύματα.
- Αποφύγετε τα γλυκά και την ζάχαρη, το λευκό ψωμί, τα παγωτά.
- Αποφύγετε πολύ ζεστά και πολύ κρύα φαγητά καθώς και ανθρακούχα ποτά.
- Απαγορεύεται αυστηρά το αλκοόλ και το κάπνισμα.
- Να λαμβάνεται μικρογεύματα μεταξύ των κυρίως γευμάτων όπως τυρί, μπισκότα, πλήρη γιαούρτια, φρυγανιές με βούτυρο και γαλακτώδη ροφήματα.
- Εάν εμφανιστούν συμπτώματα συνδρόμου Dumping (φούσκωμα, ναυτία, διάρροια, ταχυκαρδία, αίσθημα προκάρδιων παλμών, λιποθυμική τάση) ζητήστε τις σχετικές οδηγίες.
- Κάθε ασθενής θα πρέπει να καθορίζει μόνος του τις τροφές που δεν πρέπει να τρώει και να προσαρμόζει ανάλογα το διαιτολόγιό του.
- **Δεν υπάρχουν τρόφιμα που απαγορεύονται.**
- Μερικοί άνθρωποι αναπτύσσουν **διαβήτη** μετά από μια επέμβαση παγκρέατος. Θα πρέπει να ξεκινήσετε ενέσεις ινσουλίνης για να αντικαταστήσετε την **ινσουλίνη** που θα παρήγαγε το πάγκρεας φυσιολογικά. Ένας διαβητολόγος θα σας δώσει πληροφορίες για να ρυθμίσετε τις ενέσεις ινσουλίνης. Εάν είστε στο σπίτι μετά την επέμβαση παγκρέατος και έχετε τα συμπτώματα του διαβήτη όπως -δίψα, ταχεία απώλεια βάρους, συχνουρία και δεν είστε σε ινσουλίνη, τότε επικοινωνήστε με τον διαβητολόγο. Μια καλή διαίτα θα σας βοηθήσει να ρυθμίσετε το διαβήτη σε συνδυασμό με ενέσεις ινσουλίνης.
- Μετά την επέμβαση παγκρέατος κάποιοι άνθρωποι πρέπει να λάβουν **παγκρεατικά ένζυμα** που θα τους βοηθήσουν στη χώνεψη του φαγητού τους. Αχώνευτο λίπος στις κενώσεις τις διαμορφώνει ωχρές και πιθανόν δύσοσμες, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε διάρροια. Εάν έχετε αυτά τα συμπτώματα πρέπει να λάβετε παγκρεατικά ένζυμα.
- **Παρακαλώ επικοινωνήστε με το διαβητολόγο εάν αντιμετωπίσετε κάποια δυσκολία με την διαίτα σας. Εάν χάνεται βάρος ή αν θέλετε παραπάνω πληροφορίες.**