



### KROONILINE PANKREATIIT

Kroonilise pankreatiidi (KP) olemuseks on valkude, rasva ja süsivesikute maldigestioon. Kliiniliselt avaldub see juhul, kui pankrease eksokriinset funktsioonist on hävinud enam kui 90%, tekib steatorröa ning haige kõhneb. Rasva maldigestioon tekib varem ja on olulisem kui valkude või süsivesikute maldigestioon.

#### Dieedi osa haiguse ravis

Kroonilise pankreatiidi haige vajab pankrease ensüüme sisaldavaid ravimeid ning kindlasti ka toidusoovitusi. Kroonilise pankreatiidi haige peab jälgima oma kehakaalu. Kaalulangus enam kui 10% 6 kuu jooksul või enam kui 5% 1 kuu jooksul viitab võimalikule maldigestioonile ja toitumishäirele.

#### Dieedi koostamise põhimõtted

Enamikule kroonilise pankreatiidi haigeist piisab toidusoovitustest ja pankrease ensüümpreparaatidest. Maldigestioonist tingitult vajab kuni 5% kroonilise pankreatiidi haigeist enteraalset toitmist ja 1% parenteraalset toitmist. Enteraalset toitmist vajab kroonilise pankreatiidi haige enne ja pärast kirurgilist ravi ning juhul, kui tal on progresseeruv kaalulangus, hoolimata adekvaatseist toidusoovitustest.

#### Toidusoovitused KP haigele, kel on steatorröa, kuid mitte toitumishäired

- Soovitatav on loobuda lõplikult ja täielikult alkoholist.
- Toit peab sisaldama piisavalt kaloreid, 30 – 35 kcal kehakaalu kg kohta päevas.
- Soovitatav on süüa sagedasti, 4 – 5 korda päevas.
- Toidu valgusisaldus peab olema suur, 100 – 150 g päevas (1,0 – 1,5 g kehakaalu kg kohta), valguallikas olgu eelistatult piim, munad, liha ja kala.
- Toidu süsivesikutesisaldus peab olema suur, samas tuleks kroonilise pankreatiidi haigel arvestada diabeedi tekkevõimalust.
- Soovitatav on rasvavaene dieet: päevane rasvakogus 50 - 80 g, eelistada taimset rasva.
- Eelistatud on kiudainevaene dieet, sest kiudaine võib absorbeerida ensüüme ja aeglustada toitainete imendumist.

#### Toidusoovitused KP haigele, kellel on steatorröa ja toitumishäired

- Soovitatav on loobuda lõplikult ja täielikult alkoholist.
- Toit peab sisaldama piisavalt kaloreid, 40...45 kcal kehakaalu kg kohta päevas.
- Soovitatav on süüa sagedasti, 6 - 7 korda päevas.
- Toidu valgusisaldus peab olema suur, 80...120 g päevas (1,0-1,5 g valku kehakaalu kg kohta), eelistatud valguallikas on piim, munad, liha ja kala.
- Toidu süsivesikutesisaldus peab olema suur, samas tuleks kroonilise pankreatiidi haigel arvestada diabeedi tekkevõimalust.
- Soovitatav on rasvavaene dieet: päevane rasvakogus 50...60 g, eelistada taimset rasva.
- Eelistatud on kiudainevaene dieet, sest kiudaine võib absorbeerida ensüüme ja aeglustada toitainete imendumist.



## **nfomaterjal**

- Lisada rasvlahustuvaid vitamiine A, D, E, K juhul, kui on viiteid nende puudusele.
- Kui dieedisoovitustest kasu ei ole ja kehakaal ikkagi väheneb, siis on soovitatav pikaahelaliste triglütseriidide asendamine keskmiseahelalistega. Keskmiseahelalised triglütseriidid imenduvad peensoolest ka lipaasi ja sapphapete puudumisel, kuid need ei ole maitsvad ja võivad põhjustada kõrvaltoimeid, nagu iiveldus ja kõhulahtisus.

### **VIITED:**

Haiguspuhune toitumine, Lege Artis. Tallinn 2003

Koostaja: Sisehaiguste osakond; arst Toomas Vestman

Koostatud/ täiendatud/ ülevaadatud 2010