

PANCREATITE

COS'È?

La pancreatite è una malattia infiammatoria del pancreas. Sulla base di criteri temporali può essere classificata come:

- Pancreatite acuta: è una infiammazione del pancreas, si manifesta rapidamente e porta il paziente al Pronto Soccorso per l'intensità del dolore. Nella maggior parte dei casi la causa del danno all'organo è l'auto-digestione da parte degli enzimi pancreatici.
- Pancreatite cronica: malattia infiammatoria cronica del pancreas che può manifestarsi sotto forma di episodio di riacutizzazione a carico di un pancreas già precedentemente interessato da processi infiammatori, oppure come danno cronico che si manifesta clinicamente con dolore addominale persistente e malassorbimento.

PANCREATITE ACUTA LIEVE O MODERATA

Nel caso di pazienti con pancreatite acuta lieve o moderata la ripresa dell'alimentazione per bocca di solito avviene precocemente.



QUALI CIBI ASSUMERE?

Si consiglia, in fase iniziale, una dieta ricca in carboidrati e povera di grassi e proteine.

Nei primi giorni scegliere alimenti di consistenza semiliquida o semisolida (semolino, passati di verdura, frullati ecc.), per passare poi ad una dieta più solida che prevederà l'introduzione di patate, riso, pasta, pane, purea di frutta.

La parte proteica verrà reintrodotta all'inizio con il pesce, successivamente si passerà al consumo di carne bianca ed infine di carni rosse.

Le verdure possono essere mangiate secondo tolleranza, iniziando con piccole quantità per interferire il meno possibile con i processi di digestione ed assorbimento, iniziando possibilmente da quelle a consistenza morbida o sottoforma di passati, fino ad arrivare a quelle a maggior contenuto di fibra.

Una volta reintegrati tutti gli alimenti, la dieta dovrà essere ipercalorica (in genere i fabbisogni energetici sono aumentati), normo o iperproteica (in base ai fabbisogni stimati), e ipolipidica.

La ridotta introduzione di grassi è fondamentale in quanto sono questi nutrienti a stimolare maggiormente l'attività del pancreas. Sono concessi in moderata quantità i grassi di origine vegetale come l'olio di oliva o di semi.

Queste indicazioni sono necessarie al fine di recuperare un ottimale stato nutrizionale, evitare la perdita di peso, mantenere un peso corporeo adeguato, evitare carenze specifiche derivanti da un'alimentazione eccessivamente restrittiva.



Hanno collaborato:

Bastianello Germanà, Ermenegildo Galliani, Elisabetta Dal Pont, Anna Giacomini, Ilaria Bortoluzzi, Nunzia Russo, Marco Alonge, Paola Meneghel (Medici)
Sara Rossi & Dr.ssa Jessica Luisetto (Nutrizioniste)



PANCREATITE ACUTA GRAVE

Nei pazienti con pancreatite acuta grave si dovrà procedere a nutrizione artificiale fino alla risoluzione del quadro clinico. Successivamente si procederà alla ripresa di un'alimentazione per bocca (se tollerata) oppure si avvierà una nutrizione enterale (nutrizione artificiale fatta mediante un sondino naso-gastrico o naso-digiunale).

Appena possibile verrà reintrodotta l'alimentazione normale, seguendo il criterio descritto per una pancreatite di lieve o modesta entità, in funzione della tolleranza individuale rispetto a ciascun alimento.



QUALI BUONE ABITUDINI ADOTTARE?

- Fare pasti piccoli e frequenti (cinque o sei al giorno)
- Utilizzare i condimenti con moderazione, preferendo l'olio di oliva (opportuno monitorare episodi di diarrea o steatorrea)
- Non eccedere nell'utilizzo di prodotti integrali per non interferire con l'assorbimento di alcuni nutrienti



QUALI CIBI E BEVANDE EVITARE?

- Alcolici
- Bevande contenenti caffeina o teina
- Ridurre l'assunzione di alimenti molto grassi come maionese, panna, besciamella, burro, insaccati, prodotti sott'olio in scatola, uova e formaggi, in particolare quelli stagionati

PANCREATITE CRONICA

L'obiettivo è ridurre i sintomi gastrointestinali e recuperare/mantenere un corretto stato di nutrizione. Si consiglia una dieta povera di grassi perché possono essere difficilmente digeribili, provocando dolore con diarrea e steatorrea.

Questi disturbi possono essere contrastati dalla terapia sostitutiva con enzimi pancreatici e dal controllo dei nutrienti con la dieta.

La dieta può prevedere l'uso dell'olio MCT per ottimizzare l'assorbimento dei grassi.

Dopo una prima fase, il contenuto dei grassi nella dieta potrà essere aumentato in funzione della terapia enzimatica e della tolleranza individuale.

L'apporto degli altri nutrienti dovrà corrispondere a quello stimato in base ai fabbisogni del paziente per evitare quadri di malnutrizione o carenze nutrizionali.

La dieta nei pazienti con pancreatite dovrà inoltre considerare l'apporto di carboidrati in base alla funzione del pancreas o dell'eventuale terapia ipoglicemizzante in atto, per evitare problemi di iper o ipoglicemia.



ULTERIORI CONSIGLI

- Bere molta acqua
- Smettere di fumare



QUALI CIBI E BEVANDE EVITARE?

- Alcolici
- Bevande eccitanti come caffè o tè
- Bevande gassate
- Cibi molto grassi (ad esempio cibi fritti)