

急性胰腺炎康复期的饮食管理

文 / 西安医学院第二附属医院 陈瑛

关键词: 急性胰腺炎; 康复期; 饮食管理; 饮食禁忌; 低脂饮食

急性胰腺炎是一种常见的急腹症,起病急、进展快,严重时可危及生命。进入康复期后,饮食管理是控制病情反复、促进身体顺利恢复的关键。很多患者因为忽视饮食禁忌导致胰腺炎复发,不得不再次承受病痛折磨。因此,了解急性胰腺炎康复期应避免的食物类型,对于患者的顺利康复至关重要。

一、急性胰腺炎康复期饮食原则

在了解具体饮食禁忌前,我们首先需要明确急性胰腺炎康复期的基本饮食原则。急性胰腺炎发作后,胰腺的分泌功能受到损伤,需要时间进行修复。在此期间,饮食需遵循低脂、清淡、易消化、规律进食的原则。

● **低脂:** 旨在减轻胰腺的消化负担,避免其过度分泌消化酶。

● **清淡、易消化:** 选用对胃肠刺激小、容易吸收的食物,有助于降低整个消化系统的负荷。

● **规律进食:** 定时定量进餐,有利于维持胃肠正常的蠕动节律与消化功能,为胰腺修复提供稳定的内部环境。

二、急性胰腺炎康复期应避免的4类食物

1. 高脂肪食物

(1) 具体类型

● **油炸食品:** 炸鸡、薯条、油条等,其在高温烹制过程中会吸附大量油脂。

● **动物内脏:** 猪肝、猪脑、牛肚等,其胆固醇和脂

肪含量普遍偏高。

● **奶油制品:** 奶油蛋糕、冰激凌等,其饱和脂肪酸含量较高。

● **肥肉:** 五花肉、肥羊肉等,其脂肪含量较高。

(2) 对康复的危害

在急性胰腺炎康复期间,胰腺功能尚未完全恢复,此时摄入高脂肪食物会刺激肠道,促使胰腺分泌大量胰液。由于胰液排出可能不畅,在胰腺内被激活的消化酶会引发胰腺自身消化,增加复发风险。此外,高脂肪食物可导致血脂升高、血液黏稠度增加,影响胰腺组织的血液供应,不利于其修复。研究表明,康复期间大量食用高脂肪食物的患者,其胰腺炎复发风险比坚持低脂饮食的患者高出3至5倍。

2. 高蛋白质食物

(1) 具体类型

● **红肉类:** 牛肉、羊肉、猪肉(瘦肉部分)等。

● **海鲜类:** 虾、蟹、贝类。

● **豆类及制品:** 黄豆、黑豆及用其制成的豆浆、豆腐、豆干等。

● **高蛋白补充剂:** 蛋白粉等。

(2) 对康复的危害

蛋白质虽然是身体修复必需的营养物质,但急性胰腺炎康复期患者的胰腺消化功能仍较弱,高蛋白食物相对难以消化,会促使胰腺分泌更多蛋白酶来分解蛋白质,从而加重胰腺负担,延缓其自我修复进程。此外,过量的蛋白质在肠道内分解时,可能产生一些有害

物质, 损伤肠道黏膜, 间接影响胰腺恢复。例如, 过量摄入红肉可能使胰腺分泌的蛋白酶过度活跃, 诱发胰腺组织的轻微炎症反应, 增加康复难度。

3. 刺激性食物

(1) 具体类型

- 辛辣食物: 辣椒、花椒、芥末、生姜等。
- 所有酒类: 白酒、啤酒、红酒等。
- 含咖啡因饮品: 咖啡、浓茶等。

(2) 对康复的危害

辛辣食物中的辣椒素等成分会刺激胃肠道黏膜, 导致血管扩张、肠胃蠕动加快和胃酸分泌增加, 不仅加重胃肠道负担, 还可能通过神经反射刺激胰腺, 引起其分泌功能紊乱。酒精在体内主要经肝脏代谢, 但对胰腺的损害不容小觑。它会直接损伤胰腺细胞、刺激胰液分泌, 使胰管内压力增高, 增加胰液反流和胰腺炎复发的风险。咖啡和浓茶中的咖啡因会兴奋中枢神经系统并促进胃酸分泌, 同样不利于胰腺恢复。临床数据显示, 康复期间摄入刺激性食物的患者, 其腹痛、恶心等不适症状的发生率显著高于避免食用此类食物的患者。

4. 高糖食物

(1) 具体类型

- 各类糖果: 巧克力、奶糖等。
- 含糖饮料: 可乐、果汁、奶茶等。
- 精制糕点: 甜甜圈、蛋挞等。

(2) 对康复的危害

在急性胰腺炎康复期, 摄入高糖食物会迅速升高血糖水平, 刺激胰岛素大量分泌。恢复期胰腺的内分泌功能尚未完全稳定, 频繁的血糖波动和过度的胰岛素分泌会增加其负担。此外, 长期高糖饮食容易引发肥胖, 而肥胖本身就是胰腺炎发病的重要危险因素, 不利于疾病的远期控制。部分含糖饮料中还含有大量添加剂和防腐剂, 这些物质进入体内后需经肝脏、肾脏等器官代谢, 可能间接影响整体代谢环境, 不利于胰腺恢复。

三、急性胰腺炎康复期饮食推荐

在明确应避免的食物后, 了解康复期可以适量摄入的食物也非常重要。患者可优先选择以下食物:

- 富含膳食纤维的五谷杂粮: 燕麦、糙米等, 有助于促进肠道蠕动, 且不会对胰腺造成太大负担。

- 新鲜的蔬菜和水果: 菠菜、胡萝卜、苹果、香蕉等, 富含维生素和矿物质, 有助于增强机体免疫力。

- 低脂奶制品: 脱脂牛奶、无添加酸奶等, 适量食用可补充优质蛋白质和钙。

- 脂肪含量较低的白肉: 鱼肉、去皮鸡肉等, 易于消化吸收, 脂肪含量低, 适合康复期患者食用。

四、康复期饮食注意事项

除了食物选择, 康复期也应该注意调整饮食习惯。

- 少食多餐: 每日可分5或6餐进食, 避免一次进食过多, 减轻胃肠与胰腺的负担。

- 充分咀嚼: 进食时细嚼慢咽, 有利于消化和营养吸收。

- 注意卫生: 避免摄入不洁食物, 以减少肠道感染的发生风险。

【示例食谱】早餐为半碗小米粥, 搭配一份蒸蛋羹; 上午10点加餐半个苹果; 午餐为一小碗软米饭, 搭配清炒虾仁和清炒时蔬; 下午3点加餐一杯低脂酸奶; 晚餐为蔬菜汤和少量面条。这样的饮食安排既能保证营养摄入均衡, 又可避免对胰腺造成过大负担。

五、结语

在急性胰腺炎康复期, 患者应严格遵守饮食禁忌, 远离高脂肪、高蛋白质、刺激性及高糖食物, 并养成少食多餐、细嚼慢咽的饮食习惯。这样才能有效促进胰腺功能恢复, 降低复发风险, 逐步回归健康生活。希望每位患者都能重视饮食管理, 顺利度过康复期, 迎接美好未来。

本文编辑: 王佳昕

