

## **Prof. Antonio Iannetti**

Gastroenterologo Endoscopista Digestivo  
Specialista in Gastroenterologia Malattie  
del Fegato e Medicina Interna  
Cell. +39.335.6935321 fax 06.233.297.473  
antonio@iannetti.it www.iannetti.it

## **Dieta per pancreatite acuta**

La pancreatite acuta (PA) è una patologia molto frequente. L'incidenza negli Stati Uniti varia tra i 4,9 e i 73,4 casi per 100.000 abitanti e rappresenta una delle principali cause di ospedalizzazione, con un costo complessivo di 2,6 bilioni di dollari.

La causa più frequente è la litiasi del coledoco, associata alla litiasi della colecisti, che fa seguito ad abuso alcolico, ipertrigliceridemia e obesità. La diagnosi è posta in presenza di almeno due delle seguenti tre condizioni: dolore addominale tipico della patologia, aumento di almeno 3 volte rispetto al valore massimo normale di amilasi e lipasi, caratteristico quadro radiologico di danno parenchimale edematoso o necrotico alla TC, che va eseguita dopo 48-72 ore dall'esordio della sintomatologia.

In relazione al tipo di danno ghiandolare, la PA può essere di tipo interstiziale/edematoso o necrotico-emorragico. Dal punto di vista clinico si distinguono una forma lieve, caratterizzata da assenza d'insufficienza d'organo e di complicanze locali o sistemiche precoci e tardive, una forma moderatamente severa, caratterizzata da presenza di insufficienza d'organo transitoria, con complicanze sistemiche o locali, e una forma severa caratterizzata da insufficienza d'organo persistente. La concomitanza di pancreatite severa con insufficienza d'organo e Sindrome da Risposta Infiammatoria Sistemica (SIRS) aumenta il rischio di mortalità fino al 36-50%.

Nella forma severa, sono necessarie il ricovero, la sospensione dell'alimentazione per os e la somministrazione di una nutrizione artificiale, con progressiva rialimentazione alla dimissione, in relazione alla presenza di complicanze. Nella PA di grado moderato non è necessario ricorrere alla nutrizione artificiale, per cui il paziente può tornare, dopo circa 5-7 giorni di digiuno e idratazione, a un'alimentazione per os. La rialimentazione, in questi casi, deve essere ripresa in maniera graduale appena possibile, alla scomparsa del dolore e della nausea.

### **Dieta Pancreatite Acuta**

La dieta durante l'attacco di pancreatite acuta varia molto in base alla gravità della malattia.

Nelle forme più gravi è meglio evitare qualunque forma di alimentazione orale, sia a base di cibi, sia a base di soluzioni per via enterale (sondino naso gastrico). L'unica forma di nutrizione consentita è quella parenterale totale.

Ciò è assolutamente necessario per tenere a riposo l'organo che, in buona parte dei casi, non è in grado di svolgere in maniera adeguata né la sua funzione endocrina, né la sua funzione esocrina.

La nutrizione per la pancreatite acuta grave si svolge prevalentemente per via endovenosa e spesso viene associata a farmaci di tipo: analgesico, antibiotico, ormonale (insulina) ecc.

Nutrizione parenterale per la pancreatite acuta grave:

Alto contenuto d'acqua

Concentrazione di glucidi proporzionale alla glicemia

Basso contenuto lipidico, composto prevalentemente da acidi grassi a catena media

Porzione media di amminoacidi essenziali

Sali e vitamine in quantità normali.

Nelle forme più lievi, invece, quando la risoluzione è stimata approssimativamente in 24 o 48 ore, è possibile rinunciare alla somministrazione nutrizionale endovenosa limitandosi al compenso idrico; in certi casi, è possibile iniziare la dieta a base di alimenti in maniera precoce.

Per entrambe le situazioni, dal momento in cui i livelli degli enzimi pancreatici rientrano nell'ordinario, è possibile iniziare con la dieta solida.

I requisiti fondamentali di questa dieta sono:

Eliminazione completa degli alcolici (compreso il vino ai pasti) e delle bevande con altri nervini (caffè, tè, energetiche ecc)

Alto frazionamento dell'energia totale, con almeno 6 pasti di dimensioni contenute

Alto contenuto d'acqua

Elevato tenore di carboidrati, soprattutto a basso indice glicemico-insulinico

Bassa concentrazione di glucidi ad alto indice glicemico-insulinico (soprattutto in caso di diabete mellito)

Basso contenuto lipidico

Modesto contenuto proteico di origine animale, da aumentare progressivamente.

### **Cenni nutrizionali**

Quindi, parlando di dieta nella pancreatite acuta, s'intende parlare dei nutrienti che è opportuno somministrare alla ripresa dell'alimentazione per bocca.

Le evidenze riguardanti la ripresa dell'alimentazione per os dopo la dimissione sono scarse. È noto che il processo infiammatorio, seppure acuto, così come i meccanismi di autodigestione ghiandolare, può causare una riduzione momentanea della digestione e dell'assorbimento dei nutrienti (insufficienza pancreatica esocrina temporanea), che persiste dopo un mese solo in circa il 10-12% dei Pazienti, determinando carenze nutrizionali per brevi periodi di tempo. Un peggioramento dello stato nutrizionale nella fase acuta può anche essere causato dallo stato ipermetabolico, dall'aumentata gluconeogenesi e sensibilità periferica all'insulina, come risposta alla maggiore richiesta di energia e da un bilancio azotato negativo, con perdita di proteine, che devono essere reintegrate. Nel Paziente alcolista può preesistere uno stato di malnutrizione dovuto all'abuso alcolico per cui, indipendentemente dalla severità della PA, può essere utile valutare la funzionalità pancreatica residua mediante dosaggio dell'elastasi fecale.

Per tali motivi, in generale, la strategia nutrizionale consiste nel correggere le eventuali carenze nutrizionali e prevenire i fattori di rischio per recidiva della pancreatite acuta.

Misure da adottare:

- Ripartire l'intake calorico in: 10% proteine, 25-30 % grassi, 60% carboidrati.
- Indagare, attraverso il dosaggio ematico, eventuali carenze di vitamine liposolubili (A, D, E, K), elettroliti, minerali (Zn, Mg, Se e Ca), Vitamina B12 e acido folico, ed eventualmente reintegrarli.
- Considerare rischio di diabete di tipo 3c (pancreatico).
- Prevenire il sovrappeso (mantenere BMI tra 18,5 e 25).
- Prevenire l'ipertrigliceridemia.
- Sospendere del tutto l'assunzione di alcol.

### **Alimenti consigliati**

È consentito reinserire tutti gli alimenti in maniera graduale, valutandone individualmente la tollerabilità.

Nelle prime settimane dopo la dimissione si consiglia di suddividere l'introito calorico in:

- Carboidrati (60%): preferire carboidrati complessi a basso indice glicemico, ad esempio quinoa, grano saraceno, orzo, farro e miglio, che contengono minori quantità di fitati e ossalati, che potrebbero interferire con l'assorbimento di alcuni minerali (in particolare calcio, fosforo, zinco e magnesio). Sono consentiti anche pasta di grano duro e riso (da preferire il parboiled).
- Grassi (25-30%): preferire alimenti contenenti acidi grassi monoinsaturi (olio extravergine di oliva) o polinsaturi (oli vegetali), da usare a crudo.
- Proteine (0,8-1,2 g/Kg di peso corporeo). Preferire alimenti che contengono proteine ad alto valore biologico: uova (in particolare l'albume, meno ricco di grassi e colesterolo), pesce, carni bianche e legumi, possibilmente passati nel passatutto per ridurre l'apporto di fibra e quindi facilitarne l'assorbimento. Ridurre il consumo di formaggi magri freschi.
- Assumere verdure, preferibilmente cotte. Assumere frutta di stagione, specialmente cotta o grattugiata, spremute e centrifugati. In particolare, assumere mirtilli e uva rossa, ricchi di antiossidanti.
- Successivamente la dieta dovrà essere normocalorica, normoproteica e ipolipidica.
- Per la reintegrazione di micronutrienti e vitamine, si consigliano alimenti ricchi di vitamine liposolubili e oligoelementi:
  - Vitamina A: alimenti di origine animale, come fegato, latte, formaggi e uova
  - Vitamina D: fegato di merluzzo, filetto di pesci grassi (aringa, salmone), latte intero,

alcuni formaggi a pasta dura e uova

- Vitamina E: alimenti di origine vegetale come foglie e parti verdi delle piante (clorofilla) e oli vegetali (anche se ne perdono una buona parte con l'ossidazione e la cottura)
- Vitamina K: soprattutto ortaggi a foglia verde, ma se ne trovano tracce nella frutta, nei cereali, nelle carni e nei latticini
- Magnesio: vegetali verdi, legumi, cereali integrali, frutta secca, banane
- Selenio: discrete quantità nella carne, nei cereali e latticini; nella frutta e negli ortaggi il contenuto dipende dal terreno di produzione
- Zinco: carne, pesce, frutti di mare, cereali e leguminose
- Calcio: latte e formaggi, molluschi e crostacei, legumi e frutta secca, carciofi, indivia, spinaci

### **Alimenti dubbi**

L'assunzione dei seguenti alimenti deve essere ridotta anche durante la dieta normocalorica, normoproteica e normolipidica:

- Prodotti integrali ricchi di fibre insolubili (es. crusca), che possono interferire con l'assorbimento di alcuni nutrienti
- Carboidrati raffinati, per aumentato rischio di diabete e ipertrigliceridemia (caramelle, dolci, saccarosio)

### **Alimenti da evitare**

L'assunzione dei seguenti alimenti deve essere evitata anche durante la dieta normocalorica, normoproteica e normolipidica:

Alcol (abolire totalmente)

Grassi saturi di origine animale: burro, carne rossa, strutto, maionese, besciamella, formaggi stagionati, parmigiano, pecorino

- Prodotti di pasticceria a base di crema e panna
- Grassi idrogenati e saturi: margarina, olio di palma, frittture

Esempio di programma nutrizionale settimanale.

Lunedì

Colazione: Una tazza di latte parzialmente scremato, o di riso, con due fette biscottate integrali con la marmellata senza zucchero

Spuntino: Una mela grande

Pranzo: Zuppa di legumi (ceci e fagioli bianchi), con una manciata di pasta corta integrale

Merenda: Un vasetto di yogurt magro, ed alla frutta, con due/ manciate di cornflakes, o fiocchi di crusca

Cena: Petto di pollo, o petto di tacchino, alla griglia (120 gr)

Cena alternativa: Scaloppina di petto di pollo, o petto di tacchino, ai funghi, o agli agrumi e zenzero (120 gr)

Contorno: Zucchine lesse o grigliate, condite con olio extra vergine di oliva (un cucchiaio e mezzo)

Contorno alternativo: Verza lessa, condita con olio extra vergine di oliva (un cucchiaio e mezzo)

Contorno alternativo: Funghi trifolati, conditi con olio extra vergine di oliva (un cucchiaio e mezzo) e prezzemolo Una fetta piccola di pane integrale

Martedì

Colazione: Una tazza di latte parzialmente scremato, o di riso, con tre/quattro manciate di cornflakes, o fiocchi di crusca

Spuntino: Una banana

Pranzo: Riso basmati (80 gr), venere, o rosso, con il tonno al naturale, con i funghi, con gli spinaci, con gli asparagi, allo zafferano, o ad insalata, con olio extra vergine di oliva (un cucchiaio e mezzo) ed un cucchiaio di parmigiano

Merenda: Una spremuta di arance ed un pacchetto di crackers Riso su Riso, o di mais, della galbusera

Cena: Pesce arrosto (120 gr) (orata, spigola, branzino, scorfano, tonno, pesce spada, triglie, rombo)

Contorno: Un bel piatto di cicorie lesse, condite con olio extra vergine di oliva (un cucchiaio e mezzo)

Contorno alternativo: Cavolfiore bianco o nero lessato, condito con olio extra vergine di oliva (un cucchiaio e mezzo)

Cena alternativa: Cavolfiore bianco o nero, stufato al forno, con alicette o sgombro al naturale (120 gr), condito con olio extra vergine di oliva (un cucchiaio e mezzo). Una fetta piccola di pane integrale

### Mercoledì

Colazione: Una tazza di latte parzialmente scremato, o di riso, con due fette biscottate integrali con la marmellata senza zucchero

Spuntino: Una centrifuga di frutta, sedano, carota ed una barretta ai cereali

Pranzo: Un piatto di farro (80 gr) con pomodorini e olio extra vergine (un cucchiaio e mezzo)

Pranzo alternativo: Cous Cous (80 gr) con le verdure

Merenda: Un grappolo di uva nera

Cena: Omelette, preparata con un uovo, una spruzzatina piccola di parmigiano

Contorno: Patate al forno al rosmarino

Contorno alternativo: Un piatto di verza lessa, condita con olio extra vergine di oliva

Cena alternativa: Frittata di patate o verdure, preparata con un uovo, una spruzzatina piccola di parmigiano

Contorno alternativo: Funghi cotti al vino, conditi con olio extra vergine (un cucchiaio e mezzo) e prezzemolo Una fetta piccola di pane integrale

### Giovedì

Colazione: Una tazza di latte parzialmente scremato, o di riso, con tre/quattro manciate di cornflakes, o fiocchi di crusca

Spuntino: Una banana

Pranzo: Spaghetti integrali (60 gr) con fagiolini (80/100 gr) lessi al pomodoro, conditi con olio extra vergine di oliva (un cucchiaio e mezzo) ed un cucchiaio di parmigiano

Pranzo alternativo: Insalata di pomodorini, songino, petto di pollo, o di tacchino, grigliati a striscette (120 gr), una carota, finocchi, conditi con olio extra vergine di oliva ed aceto balsamico (un cucchiaio e mezzo per entrambi)

Pranzo alternativo: Minestrone di verdura, con una manciata di riso basmati, o integrale

Merenda: Un vasetto di yogurt greco senza grassi

Cena: Spezzatino di vitello (o bocconcini di pollo o di tacchino) (120 gr), con i piselli

Cena alternativa: Straccetti di vitello (120 gr) con pomodorini e tanta rucola, olio ed aceto balsamico (un cucchiaio e mezzo) Una fetta piccola di pane integrale

### Venerdì

Colazione: Una tazza di latte parzialmente scremato, o di riso, con due fette biscottate integrali con la marmellata senza zucchero

Spuntino: Una centrifuga di frutta, sedano, carota

Pranzo: Trancio di pesce spada, o di salmone (120 gr), alla griglia

Pranzo alternativo: Trancio di tonno scottato al sesamo (120 gr)

Contorno: Un piatto di broccoli lessi, conditi con olio extra vergine di oliva (un cucchiaio e mezzo)

Una fetta piccola di pane integrale

Pranzo alternativo: Risotto integrale ai frutti di mare (80 gr), o alla zucca

Merenda: Una spremuta di arance ed una barretta ai cereali

Cena: Pesce arrosto (120 gr) (orata, spigola, branzino, scorfano, tonno, triglie, rombo)

Contorno: Un piatto di zucchine grigliate o al vapore, condite con olio extra vergine di oliva (un cucchiaio e mezzo)

Contorno alternativo: Bietole lesse, condite con olio extra vergine di oliva (un cucchiaio e mezzo)

Una fetta piccola di pane integrale

### Sabato

Colazione: Una tazza di latte parzialmente scremato, o di riso, con tre/quattro manciate di cornflakes, o fiocchi di crusca

Spuntino: Una mela grande o un grappolo di uva nera

Pranzo: Polpette semplici, cotte al vino

Pranzo alternativo: Polpette con il tonno, con le alici, melanzane, o con gli spinaci

Contorno: Un'insalata di rape rosse, condite con olio extra vergine di oliva ed aceto balsamico (un cucchiaio e mezzo)

Contorno alternativo: Radicchio alla griglia, condito con olio extra vergine di oliva (un cucchiaio e mezzo)

Pranzo alternativo: Due pomodori giganti ripieni di riso

Pranzo alternativo: Insalata di songino, straccetti di salmone affumicato (80 gr), una carota grattugiata, finocchi, ceci o fagioli bianchi lessi (120 gr), due fette biscottate integrali tritate, condita con olio extra vergine di oliva (due cucchiaini) ed aceto balsamico

Merenda: Una tazza di thè ed un pacchetto di crackers Riso su Riso, o di mais, della galbusera

Cena: Seppioline, o polpo in umido (120 gr) con le patate

Cena alternativa: Calamari alla griglia (120 gr), conditi con succo di limone

Cena alternativa: Un filetto o un hamburger di manzo (120 gr), alla griglia con il rosmarino, o al pepe verde

Contorno: Cicorie lesse o all'agro, condite con olio extra vergine di oliva (un cucchiaino e mezzo)

Contorno alternativo: Verza o cavolfiore, nero o bianco, lessi, conditi con olio extravergine di oliva (un cucchiaino e mezzo) Una fetta piccola di pane integrale

Consigli generali:

Bere tanta acqua nel corso della giornata, in piccoli sorsi, e lontano dai pasti; Liquidi non gasati.

Per la preparazione dei primi e secondi piatti, non soffriggere gli alimenti (aggiungere l'olio a crudo).

Evitare lo zucchero semplice...utilizzare zucchero di canna, o fruttosio, se serve.