



# Pancreatite

## La dieta

Nella dieta per la pancreatite cronica è necessario limitare al minimo i grassi e assumere gli zuccheri con moderazione.

L'alcol è da eliminare in tutte le sue possibili forme (vino, birra, superalcolici, aperitivi, digestivi e distillati).

La dieta va gestita dallo specialista secondo lo stato generale del paziente e secondo il suo stato nutrizionale.

Alimenti consigliati	Alimenti da evitare
<b>Latticini:</b> formaggi freschi non fermentati; latte e yogurt magri	<b>Latticini:</b> evitare formaggi grassi e piccanti
<b>Pane e pasta:</b> pane tostato, pasta e riso poco conditi	<b>Pane e pasta:</b> evitare pane fresco, pasta e riso con condimenti grassi
<b>Carne:</b> meglio quella bianca ai ferri	<b>Carne:</b> evitare selvaggina e carni grasse
<b>Pesce:</b> solo fresco e cucinato al vapore	<b>Pesce:</b> evitare pesci grassi, molluschi e crostacei
<b>Salumi e insaccati:</b> solo prosciutto crudo e cotto magri e bresaola	<b>Salumi e insaccati:</b> evitare tutti, tranne crudo e cotto magri e bresaola (con moderazione)
<b>Uova:</b> solo alla coque	<b>Uova:</b> ammesse solo alla coque
<b>Verdure:</b> preferibilmente cotte e passate	<b>Verdure:</b> meglio evitare quella cruda
<b>Frutta:</b> fresca e ben matura oppure cotta	<b>Frutta:</b> evitare quella secca e quella poco matura
<b>Condimenti:</b> olio d'oliva o extravergine, con moderazione	<b>Condimenti:</b> evitare condimenti di origine animale, margarine e dadi
<b>Bevande:</b> acqua naturale	<b>Bevande:</b> bevande gassate, alcolici in generale, tè, caffè
<b>Dolci:</b> concessi in quantità moderate (biscotti secchi e torte fatte in casa senza burro e creme).	<b>Dolci:</b> evitare dolci di pasticceria, particolarmente elaborati e base di creme, e gelati

**Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.**

## Stile di vita

Per migliorare il decorso della pancreatite cronica è necessario un cambiamento dello stile di vita: adottare una dieta sana, equilibrata e povera di grassi, evitando lo stress, l'alcol e il fumo.