

# Pancreatite

La pancreatite è una condizione costituita da uno stato infiammatorio del pancreas.

## Le raccomandazioni in generale sono le seguenti:

- Eliminare tutto il grasso evidente;
- Favorire la cottura a vapore o ai ferri;
- Graduare l'olio con un cucchiaino, equivalente a 5 grammi
- Introdurre di tanto in tanto primi a base di verdura.
- Frazionare i pasti;
- preferire i cibi semplici a quelli elaborati;
- evitare gli alcolici;

## Cibi da eliminare o ridurre, distinti per categorie:

**latticini:** formaggi grassi e piccanti

**pane e pasta:** meglio evitare il pane fresco, pasta e riso con condimenti grassi;

**carne:** selvaggina e carni grasse;

**pesce:** pesci grassi, molluschi e crostacei;

**salumi e insaccati:** tutti escluso crudo e cotto magri e bresaola (con moderazione);

**uova:** ammesse solo alla coque;

**verdure:** meglio evitare quella cruda;

**frutta:** evitare quella secca e quella poco matura;

**condimenti:** condimenti di origine animale, margarina e dado;

**bevande:** bevande gassate, alcolici in genere, tè, caffè;

**dolci:** dolci di pasticceria, particolarmente elaborati e gelati.

## Cibi permessi, distinti per categorie:

**latticini:** formaggi freschi non fermentati; latte e yogurt magri;

**pane e pasta:** pane tostato, pasta e riso poco conditi;

**carne:** preferibile quella bianca ai ferri;

**pesce:** fresco;

**salumi e insaccati:** prosciutto crudo e cotto magri e bresaola;

**uova:** alla coque;

**verdure:** preferibilmente cotte e passate;

**frutta:** fresca e ben matura oppure cotta;

**condimenti:** olio d'oliva o extravergine con moderazione;

**bevande:** acqua naturale;

**dolci:** ammessi con moderazione, purché non particolarmente elaborati.