

טיפים תזונתיים לילדים עם דלקות בלבלב

מדוע התזונה חשובה?

תזונה לקויה אצל ילדים עם דלקות בלבלב עלולה להוביל לבעיות בריאותיות נוספות כגון תת תזונה, עיכוב גדילה, סוכרת מסוג C3, אי ספיקת לבלב אקסוקרינית (EPI) ובעיות בצפיפות העצם



תסמינים שכיחים של תת תזונה

- ירידה במשקל / דפוסי צמיחה איטיים
- צואה שומנית ורפויה
- שינויים בראייה
- לשון נפוחה
- בחילות והקאות
- שברים בעצמות / בעיות בעצמות
- עור חיוור וצהבהב



חוות הדעת של המומחים

לראשונה אי פעם, ארגון Mission: Cure מרכז המלצות ראשוניות הנוגעות לטיפול תזונתי בילדים עם הפרעות בלבלב (בעיקר דלקות בלבלב) מפי מומחים לתזונה ומערכת העיכול מטעם האגודה הצפון אמריקאית לגסטרואנטרולוגיה בילדים, הפטולוגיה ותזונה (NASPGHAN) והחברה האירופאית לגסטרואנטרולוגיה ותזונה בילדים [1](ESPGHAN)

בנוסף, מצורפות הצעות ממומחיות התזונה לילדים: ד"ר וירג'יניה סטלינגס ומישל קלוסטרמן, הנותנות הנחיות תזונתיות לילדים עם דלקות בלבלב

בעוד המדריך דן בניהול תזונתי יומיומי, הנחיות האגודות NASPGHAN ו-ESPGHAN דנות גם בנושאים אחרים כגון תזונה במהלך התקף של דלקת בלבלב, תזונה אנטרלית ותזונה פרנטרלית. קישורים להנחיות ומקורות נוספים מופיעים מטה

כיצד אוכל לפקח ולשמור על תזונת ילדיי?

ילדים הסובלים מדלקות לבלב חוזרות ודלקת לבלב כרונית מוזמנים לתרגל דיאטת "שומן רגיל" ** המורכבת מ: 35-40% שומן, 20% חלבון

ו-40-45% פחמימות (NASPGHAN, 137) בנוסף, ילדים עם דלקת לבלב כרונית בעלי חילוף חומרים גבוה יותר במנוחה (כלומר שורפים 30-50% קלוריות יותר מהרגיל) ולכן זקוקים לצריכת קלוריות גבוהה יותר ** לא מומלץ כדיאטה לאחר התקף כאבים

עידוד אכילת ארוחות קטנות ותכופות באופן יומיומי ומעקב אחר תזונה מסודרת ובריאה

1

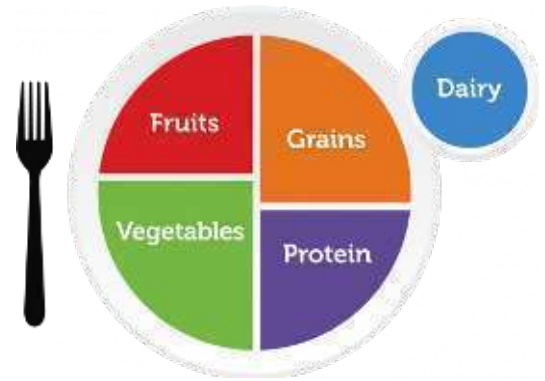
ד"ר וירג'יניה סטלינגס
מנהלת מרכז התזונה
בית החולים לילדים
בפילדלפיה

מישל קלוסטרמן
אחות ילדים ודיאטנית
UC, סן פרנסיסקו



הנחיות MyPlate.gov בעת הכנת ארוחות:

1/2 מהצלחת תכיל מנת פירות וירקות
1/4 מהצלחת תכיל מנת דגנים מלאים
1/4 מהצלחת תכיל מנת חלבון (בשרים רזים, קטניות וכו')
מוצר חלב ללא שומן או דל שומן (חלב יוגורט או גבינה)



ניהול יומן תזונתי מאפשר זיהוי תסמינים העלולים לנבוע מאכילת מזונות מסוימים ועוזר בניהול ומניעת התקפים

עקבו אחר הרגלי האכילה של ילדיכם, הצריכה היומית ותגובותיהם למאכלים מסויימים



בנוסף, ניהול יומן תזונתי יסייע לכם ולילדיכם במהלך פגישות רפואיות ובעת דיון עם הצוות הרפואי על תכניות טיפול אפשריות

בדיקות מומלצות

3

עקבו באופן יזום אחר תזונת ילדיכם באמצעות בדיקות תקופתיות לצורך מעקב אחר רמת הוויטמינים והמינרלים

מעקב שגרתי חשוב מאוד לזיהוי תת תזונה ולוודא שילדיכם גדלים בהתאם לגילם

*בדיקת ויטמין K רצויה בהתחשב בהיסטוריה של מחלות כבד או דימומים
**בדיקת סוכרת מסוג 3 משתנה בהתאם להמלצת הרופא המטפל

תדירות	בדיקות
כל 3-6 חודשים	(צמיחה (גובה, משקל, מסת הגוף
כל 3-6 חודשים	תת תזונה
כל 6-12 חודשים	(A, E, K*) מחסור בוויטמינים מסוג
כל 6-12 חודשים	אי ספיקה אקסוקרינית בלבב
כל שנה	צפיפות העצם
כל שנה	ויטמין D
לעיתים קרובות לאבחון (יש להתייעץ עם ספק בנוגע לבדיקות שגרתיות)	** סוכרת מסוג 3

מחסור בוויטמינים ובמינרלים שכיח אצל חולים עם דלקת לבלב כרונית, במיוחד ויטמינים A, E ו-K מסיסים בשומן.

בדיקת רמות הויטמינים A ו-E מומלצת מדי 6-12 חודשים. מומלץ לעקוב אחר רמת ויטמין K כאשר לילדיך ישנה היסטוריה של מחלות כבד או דימומים; עם זאת, יש לציין כי המומחים מציעים בדיקת רמות ויטמינים ומינרלים אחרים רק אם יש חשד לחוסר כלשהו (NASPGHAN, 138)

מומלץ לבצע בדיקות שנתיות של ויטמין D (רצוי בסוף החורף), כמו כן לעבור בדיקות צפיפות של מינרלים מאחר ולילדים עם דלקת לבלב כרונית ישנה נטייה גדולה יותר לסבול משברים

ישנם סיכונים ארוכי טווח הקשורים לדלקת לבלב כרונית כגון אי ספיקת לבלב אקסוקרינית (EPI) וסוכרת מסוג C3

יש לעבור בדיקה לאבחון אי ספיקה אקסוקרינית של הלב (EPI) אחת ל-6-12 חודשים ולהתחיל טיפול באנזימי לבלב (PERT) אם ישנה גם אבחנה של דלקת כרונית של הלב ו-EPI לפי ההנחיות לחולים בסיסטיק פיברוזיס

אין להשתמש ב-PERT בילדים עם דלקת לבלב חוזרת ונשנית שאין להם EPI כטיפול למניעה או לטיפול בכאבים

ילדים המאובחנים כחולים בסוכרת מסוג 3C חייבים לעקוב אחר רמות הגלוקוז שלהם. תדירות הבדיקות תיקבע על ידי הצוות הרפואי המטפל

מקורות

1. Nutritional Considerations in Pediatric Pancreatitis: A Position Paper from the NASPGHAN Pancreas Committee and ESPHAN Cystic Fibrosis/Pancreas Working Group: [https://naspghan.org/files/Nutritional_Considerations_in_Pediatric.23\(1\).pdf](https://naspghan.org/files/Nutritional_Considerations_in_Pediatric.23(1).pdf)

2. Visit <https://www.myplate.gov/> for food log templates, meal time activities and more to help you prepare nutritious meals for your child.

Dr. Virginia Stallings and Michelle Klosterman offer their practical tips on feeding children with pancreatitis through a webinar sponsored by Mission: Cure. To watch the webinar "Nutrition for Children with Pancreatitis: What Should Your Child Eat?" visit <https://mission-cure.org/webinars/webinar-on-nutrition-for-children-with-pancreatitis/>

