

Pancréatite et alimentation - Fiche conseil

La pancréatite chronique est une maladie qui touche le pancréas et altère progressivement son fonctionnement. Cela peut entraîner des difficultés à digérer les graisses (stéatorrhée), qui se traduisent souvent par une diarrhée, et favoriser l'apparition d'un diabète. À long terme, ces troubles peuvent provoquer une perte de poids et une dénutrition.

Voici quelques conseils pour ralentir l'évolution de la maladie et mieux tolérer les aliments.

- **Ne consommez plus d'alcool.** Si vous avez des difficultés à arrêter, des professionnels de santé et des associations peuvent vous accompagner.
- Arrêtez de fumer.
- Adoptez une **alimentation saine et équilibrée**. Privilégiez :
 - des fruits et légumes variés (au moins 5 par jour),
 - des céréales complètes (pain, riz, pâtes, semoule, boulgour),
 - des légumineuses (haricots secs, lentilles, pois chiches, fèves),
 - des oléagineux (noix, noisettes, amandes) et des huiles végétales (colza, noix, olive),
 - du poisson (deux fois par semaine, dont un poisson gras comme la sardine, le maquereau ou le saumon),
 - de la viande maigre (poulet, dinde, pintade),
 - des produits laitiers (2 par jour).

Si besoin, un diététicien peut vous aider à adapter votre alimentation.

Dans certains cas, votre médecin pourra vous prescrire un médicament pour compenser la diminution de production des enzymes pancréatiques et favoriser la digestion.

Pour en savoir plus, **scannez le QR code**.



Alimentation : manger mieux

Santé Publique France

Site internet