

Zalecenia żywieniowe przy kamicy żółciowej, przewlekłym zapaleniu pęcherzyka żółciowego oraz zapaleniu dróg żółciowych

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.

Dieta jest czynnikiem wspomagającym leczenie farmakologiczne. Przyspiesza leczenie, łagodzi nieprzyjemne objawy choroby. Chroni narządy przez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej.

Zadaniem diety jest:

- ograniczenie pokarmów powodujących silne skurcze pęcherzyka żółciowego, np. tłuszcze podgrzane do wysokiej temperatury, tłuste mięsa, żółtka jaj, pełne mleko, podroby (wątroba, mózg).
- ograniczeniu podlega również ilość błonnika, który zawarty jest głównie w pieczywie razowym, grubych kaszach, otrębach pszennych, surowych warzywach i owocach ze skórką i pestkami),
- stosowanie odpowiednich technik sporządzania potraw: gotowanie, duszenie bez obsmażania, pieczenie w rękawie lub folii aluminiowej,
- ograniczenie produktów zawierających kwas szczawiowy, jak szczaw, szpinak, rabarbar,
- warzywa gotowane, pieczone na parze, rozdrobnione oraz w postaci surowych soków,
- spożywanie posiłków o jednakowych porach dnia, w niewielkich objętościach 4 - 5 razy dziennie.

DIETA PO RESEKCJI PĘCHERZYKA ŻÓŁCIOWEGO

- dieta powinna być łatwostrawna z ogr. tłuszczu i błonnika
- dietę należy rozszerzać stopniowo, zaczynając od małych ilości i obserwując reakcję organizmu,
- kilka dni po operacji należy bardzo przestrzegać zaleceń diety i jeść tylko produkty dozwolone,
- jeśli dieta będzie tolerowana można ją stopniowo rozszerzać o produkty dozwolone w ograniczonej ilości,

Zalecenia żywieniowe przy kamicy żółciowej, przewlekłym zapaleniu pęcherzyka żółciowego oraz zapaleniu dróg żółciowych

- zaleca się aby w ciągu dnia spożywać 5-6 małych posiłków dziennie,
- kolację należy zjeść nie później niż 3 godziny przed snem,
- pokarmy powinny być spożywane powoli i dokładnie przeżute,
- zabrania się potraw smażonych,
- polecane techniki kulinarne to: gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez tłuszczu, pieczenie bez tłuszczu,
- w przypadku nadwagi i otyłości należy dążyć do normalizacji masy ciała.

WYKAZ PRODUKTÓW I POTRAW ZALECANYCH, ZALECANYCH W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH ORAZ PRZECIWWSKAZANYCH

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko, kefir, jogurt 0,5-1,5% tłuszczu, maślanka 0,5% tłuszczu, serwatka, kawa zbożowa z mlekiem 1% tłuszczu słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowo-warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane	Mleko z zawartością 2% tłuszczu	Alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, mleko pełnotłuste, kefir pełnotłusty, jogurt pełnotłusty, wody gazowane, pepsi, coca-cola
Pieczywo	Chleb pszenny-jasny czerstwy, bułki pieczywo półcukiernicze, biszkopty na białkach, sucharki	Pieczywo drożdżowe - cukiernicze	Chleb świeży, chleb żytni, chleb razowy ,graham pszenny, pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, biszkopty na całych jajach
Dodatki do pieczywa	Chudy twaróg (jeśli pacjent toleruje), chuda	Masło, margaryny miękkie, parówki cielęce,	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka,

Zalecenia żywieniowe przy kamicy żółciowej, przewlekłym zapaleniu pęcherzyka żółciowego oraz zapaleniu dróg żółciowych

	szynka, polędwica, polędwica z drobiu, mięso gotowane, ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód	chude wędliny	pasztetówka, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, sery typu „Feta”, sery typu „Fromage”, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznica z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach
Zupy i sosy gorące	Rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczana, przetarte owoce, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne; sosy łagodne: warzywne, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne na mleku odtłuszczonym	Chudy rosół z cielęciny	Tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoly, buliony zaciągane żółtkiem, sosy ostre (chrzanowy musztardowy, grecki), śmietanowy
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki nisko jajeczny, kluski biszkoptowe na białkach	Groszek ptysiowy bez żółtek	Kluski francuskie, kluski kładzione, groszek ptysiowy na całych jajach, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczaki, dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, mintaj, płoć, halibut biały, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, płastuga, okoń, lin; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	Wołowina, chudy schab, ozorki, serca, płuca, młody karp, leszcz, makrela, karmazyn; potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba , tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga, halibut niebieski, śledzie, sardynka, pikling; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz (jęczmiennej, manny, krakowskiej,	Zapiekanek z drobnych kasz i mięsa, makaron	Pierogi, knedle, naleśniki z mięsem, wszystkie potrawy smażone na

Zalecenia żywieniowe przy kamicy żółciowej, przewlekłym zapaleniu pęcherzyka żółciowego oraz zapaleniu dróg żółciowych

	kukurydzianej) warzyw, makaron nitki bez żółtek i mięsa, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach	nitki z mięsem	tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze		Oleje: słonecznikowy, rzepakowy – bezerukowy, oliwa z oliwek, masło, miękkie margaryny	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki; potrawy gotowane, przetarte lub rozdrabniane, z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószone, surowe sok	Szpinak, rabarbar, buraki, czarna rzodkiew, sałata, inspektowa, bardzo drobna starta surówka z marchewki, selera. brokuł, kalafior	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, warzywa w postaci surówek, sałatek, z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	Gotowane, puree z mlekiem	Gotowane w całości, pieczone w całości	Smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy
Owoce	Dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów) cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	Kiwi, melon, wiśnie, śliwki	Gruszki, daktyle, czereśnie, figi, kawon, owoce marynowane
Desery	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty przetarte, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe	Ciastka z małą ilością tłuszczu i jaj	Tłuste ciasta, torty, desery z dodatkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy

Zalecenia żywieniowe przy kamicy żółciowej, przewlekłym zapaleniu pęcherzyka żółciowego oraz zapaleniu dróg żółciowych

Przyprawy	Łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia	Ocet winny, sól, papryka słodka, estragon, bazylia, tymianek, kminek	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chilli, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muskatołowa, gorczyca
-----------	--	--	---