

DIETA PRI BOLEZNIH ŽOLČNIKA

Spoštovani!

Zdravnik vam je predpisal dieto, ki se uporablja pri boleznih žolčnika. V nadaljevanju so opisani predlogi obrokov hrane ter smernice za izbiro živil in pijač.

Žolčni kamni so lahko različnih velikosti, v glavnem pa so manjši od 20 mm. Najpogostejši so holesterolski kamni, ki nastanejo zaradi hrane, prebogate s holesterolom. Pri žolčnih kamnih, sestavljenih iz žolčnih pigmentov, je glavna sestavina kalcij in jih je mogoče odstraniti samo kirurško.

Cilji diete pri boleznih žolčnika in žolčnih poti so različni. Drugačni so v fazi žolčne kolike, pri nosilcih žolčnih kamnov v obdobju, ko nimajo težav, drugačni pri bolniku z operativno odstranjenim žolčnikom in spet drugačni pri bolniku, ki so mu kamne uspeli zdrobiti ali raztopiti, žolčni mehur pa je ostal na mestu.

Pri nosilcih žolčnih kamnov skušamo v obdobju brez težav z ustrezno prehrano preprečiti pretirano krčenje žolčnika in s tem premikanje kamnov. Pogosto spremlja prisotnost žolčnih kamnov tudi vnetje žolčnika, kar povzroča tudi motnjo izločanja žolča v dvanajstnik in s tem moteno prebavo maščob. Ti bolniki navajajo spahovanje, občutek napetosti po jedi, pa tudi driske. Hrana naj bo čim manj mastna, brez ocvrtih jedi. Jedilnik naj ne bi vseboval kapusnic (zelje – rdeče in belo, ohrovt, brstični ohrovt), čebule, niti težko prebavljivih jedi.

Dieta pri napadu žolčnih kolik je stradalna in postalna, s tako imenovano čajno pavzo. Kasneje, ko se bolečine umirijo, naj bo hrana praktično brez maščob – sluzne juhe, mehki ovseni kosmiči v lahkem mleku, juhe iz pretlačene zelenjave, krompirjev pire, riževe jedi.



Za žejo priporočamo razredčene sadne sokove, kompote, namesto kruha pa prepečenec ali kekse. Bolnik lahko nadaljuje s prehodno žolčno dieto, ki že lahko vsebuje testenine, krompir v kosih, kuhano perutnino ali teletino. Zelenjava mora biti kuhana in vsa hrana čim manj zabeljena.

Bolnikom ne priporočamo jajčnih jedi, smetane in težko prebavljive hrane, nekaterim pa tudi v obdobju brez napadov škodi sveže sadje.

Dieta po odstranitvi žolčnika: Bolniki imajo lahko v prehodnem obdobju težave z napenjanjem po jedi in driskami, zlasti če je hrana mastna, saj tedaj odvečni žolč stalno odteka v črevo, lahko pa tudi v želodec in dela težave. Te težave lahko pojenjajo, nekateri po operaciji stalno težko prenašajo mastno hrano, drugi pa so lahko brez težav, dieta torej ni nujna.

Osnovna navodila:

1. Ko se napadi prenehajo, pričnemo z ublaženo ali prehodno dieto.
2. Bolnik se mora izogibati težjih jedi (žgancev in v začetni fazi tudi kaš), dovoljene pa so polente iz pšeničnega ali koruznega zdroba. Izogibati se je treba tudi izdelkov iz kvašenega testa (potic, svežega kruha), ki jih nadomestimo s prepečencem, starim kruhom in nemastnimi keksi, ponudimo pa lahko tudi biskvite in pudinge.
3. Hrana naj bo kašasta oziroma pasirana.
4. Bolniku lahko poleg testenin brez jajc in riža ponudimo tudi krompir v kosih in kuhano pusto meso (perutnina, teletina, ribe – postrvi).

Dovoljene jedi in pijače 	Prepovedana živila in jedi 
<ul style="list-style-type: none"> – kruh (1 dan star), žitni izdelki, riž, testenine brez jajc, krompir – stročnice v manjših količinah – dobro kuhane in pretlačene – vse vrste nemastnega mesa – posneto mleko 1,6 % m. m. – kuhana zelenjava – sveža zelenjava (mlada) – sadje in kompoti – sladkor, med, marmelada 	<ul style="list-style-type: none"> – zelo mastno meso, ribe, perutnina, gos, raca, jetra, ledvice, možgani, slanina, prekajeno meso – rumenjaki, polnomastno mleko, smetana – jedi z veliko olja, masti, margarine, masla, ocvrte jedi – vsa peciva in torte z veliko maščob in jajc, suho sadje, lešniki, orehi, mandeljni – vse ostre začimbe, konzervirano meso in zelenjava

Predlogi obrokov hrane

Obroki	1. jedilnik	2. jedilnik	3. jedilnik
zajtrk	čaj ali bela kava (delno posneto mleko) 1 dan star bel kruh (2 kosa) džem 25 g	bela kava (posneto mleko) tanka rezina puste šunke en dan star kruh	čaj dietna skuta en dan star kruh
malica	čaj Albert keksi	čaj prepečenec	banana nemastni keksi
kosilo	sluzasta juha z ovsenimi kosmiči telečji haše tlačen krompir kuhano korenje čokoladni puding	posneta goveja juha z zdrobom sesekljan piščanec dušen riž z omako kuhana zelenjava jabolčni kompot	zdrobova juha dušena govedina krompir v kosih dušeno rdeče zelje
malica	sadni jogurt	jabolčna čežana	navadni jogurt
večerja	zelenjavno-mesna enolončnica z rižem čežana	mesni haše z zelenjavo riževe testenine rdeča pesa	dušen ribji file, tlačen krompir, cvetača v solati mešan kompot

Priporočena živila in jedi

Čaj	Sadni čaji, zeliščni čaji, lahko jih sladkamo z naravnim sladkorjem ali medom, za boljši okus pa lahko dodamo limonin ali pomarančni sok.
Pijače	Naravni sokovi, ki jih redčimo s pitno vodo, kava brez kofeina, brezalkoholno pivo.
Mleko in mlečni izdelki	Vse vrste posnetega mleka, jogurt, kislo mleko, mlečni zdrob, mlečni riž, vse iz posnetega mleka, kislina in sladka smetana – le malo za izboljšanje okusa.
Jajca in jajčne jedi	Dovoljen le beljak, rumenjak strogo prepovedan.
Juhe	Sluzaste jedi, riževe, kosmičeve ali pretlačene zelenjavne juhe (krompir, špinača, cvetača, koleraba).
Zakuhe	Testenine brez jajc, vlivanci z beljakom, žličniki z beljakom, zdrob, kruhove kocke.
Meso	Nemastna junetina, nemastna teletina, perutnina brez kože, domači zajec, meso kuhamo ali dušimo brez dodatka maščobe, od mesnih izdelkov pa priporočamo salame iz puranjih in piščančjih prsi.
Testenine	Brez jajc, le z beljakom, riževe testenine, koruzni zdrob.
Prikuhe	Le mlada zelenjava, tudi paradižnikova mezga iz svežih paradižnikov.
Solata	Kuhane iz mladega korenja, cvetače, buč, rdeče pese.
Sadje	Kuhano in olupljeno.
Sladice	Biskvit brez jajčnega rumenjaka, razni pudingi s posnetim mlekom ali na kompotovi vodi, nemastni suhi keksi brez rumenjaka in maščobe, sladice iz popolnoma posnete skute.
Kruh	En dan star bel kruh, nemasten prepečenec.

Področje zdravstvene nege
Kataloška oznaka: PZN-13
November 2023, verzija 1