

ul. Zygmunta Starego 1/1
41-902 Bytom
tel.: 32-281-62-54
www.gastrologia-silesia.pl
gastrologia.silesia@gmail.com

DIETA STOSOWANA W CHOROBYCH PĘCHERZYKA ŻÓŁCIOWEGO, W ZAPALENIU PĘCHERZYKA ŻÓŁCIOWEGO I W KAMICY ŻÓŁCIOWEJ

Dieta, która ma zastosowanie w schorzeniach woreczka żółciowego, to dieta łatwostrawna, normobiałkowa, niskotłuszczowa z uwzględnieniem tłuszczów łatwostrawnych oraz z ograniczeniem błonnika pokarmowego. Stosowanie się do zaleceń żywieniowych pozwala zmniejszyć odczuwane dolegliwości: zgagę, wzdęcia, biegunki, ciężar i uczucie pełności czy gniecienia w okolicy prawego podżebrza.

Zaleca się spożywać dobre źródła białka, które sprzyjają uzupełnianiu niedoborów białek tkankowych, syntezie albumin osocza. Do ich dobrych źródeł zaliczamy:

- produkty mleczne;
- ryby;
- chude białe mięsa.

Z diety należy wykluczyć:

- pokarmy wzdymające (warzywa kapustne, cebulowe, suche nasiona roślin strączkowych, szparagi, śliwki, gruszki, czereśnie), ograniczyć seler, buraki, brukiew;
- ostre przyprawy;
- używki (alkohol, kawę naturalną, mocną herbatę, kakao).

Potrawy przyrządza się metodą [gotowania](#), [gotowania na parze](#), [duszenia bez tłuszczu](#), [pieczenia w pergaminie lub folii](#). Smażenie i pieczenie na tłuszczu jest zabronione. Zupy i sosy powinno sporządzać się na wywarach warzywnych. Z diety należy wykluczyć wszystkie pokarmy nieświeże oraz z dodatkiem środków konserwujących.

Jeżeli występuje uczucie pełności, zaleca się spożywać posiłki małe objętościowo, ale częściej: 5-7 posiłków na dzień, co 2-3 godziny, o temperaturze ok. 40°C. Zbyt długie przerwy pomiędzy posiłkami sprzyjają zastojowi żółci.

PRODUKTY DOZWOLONE

Pieczywo pszenne, pszenno-żytnie, mleko i nabiał naturalny 2%, białko jaja, chude mięso, drób, ryby, chude wędliny, warzywa i owoce za wyjątkiem warzyw kapustnych, cebulowych i strączkowych (indywidualna tolerancja), kisiele, budynie, galaretki, kawa zbożowa, słaba herbata, napary ziołowe, owocowe, koktajle mleczno-owocowe, przyprawy łagodne.

W jadłospisie należy uwzględnić produkty bogate w witaminę C, która wpływa na układ immunologiczny, pobudzając go do wytwarzania przeciwciał zwalczających stan zapalny.

PRODUKTY PRZECIWSKAZANE

Pieczycwo świeże, wysokobłonnikowe (ilość błonnika ustala się indywidualnie), pełnotłuste mleko i nabiał, mocne kakao, sery żółte, tłuste sery białe, dojrzewające, pleśniowe, topione, feta, żółtko jaj, majonez, śmietana, tłuste, smażone mięsa i ryby, wędliny, konserwy mięsne, podroby, smalec, słonina, boczek, margaryny.

Nie wskazane są także wzdymające warzywa strączkowe (groch, fasola, bób, ciecierzycza, soja), kapusta, kalafior, ogórki, cebula, gruszki, agrest, porzeczki. Należy ograniczyć świeże pieczywo, ostre przyprawy.

Nie zaleca się tłustych ciast, tortów, deserów z alkoholem oraz ostrych przypraw: octu, pieprzu, ostrej papryki, chilli, musztardy.

W czasie ostrego napadu kolki wątrobowej nie podaje się potraw ani płynów. Po ustąpieniu bólu stosuje się dietę głównie węglowodanową (osłodzona herbata, kompot, rozcieńczone soki owocowe, kleiki). Płyny powinny być ciepłe, podawane w małych ilościach. Po pewnym czasie można stopniowo podać suchary, lane kluski, chudy twaróg a następnie gotowane mięso.

Oprac. na podst. Ciborowska H., Rudnicka A.: *Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL.