

Dieta při onemocnění žlučníku

Při onemocnění žlučníku, mezi něž řadíme žlučnickové kameny, zánět žlučníku, zánět žlučovodu aj., je důležité vyřadit ze stravy ty potraviny, které tento orgán zatěžují. Jde hlavně o omezení přísunu tuků. Dále je potřeba omezit příjem potravin, které dráždí zažívací systém, jako je např. ostré koření a nadýmavá zelenina.

Pro dietu při onemocnění žlučníku platí:

- Omezit příjem tuků – tučná masa, vnitřnosti, tučné ryby, uzeniny a tučné mléčné výrobky. Zdroj povolených tuků je olivový olej, máslo (v omezeném množství), vejce, avokádo, oleje z ořechů a semen.
- Vhodná tepelná úprava pokrmů je především vaření a dušení. Méně pak pečení na vodě. Nejméně vhodné je grilování a smažení!
- Vyhýbat se ztuženým rostlinným tukům – margaríny, sušenky s krémovými náplněmi, oplatky, krémové zmrzliny, bílé pekárenské výrobky jako jsou rohlíky a sladké pečivo (hlavně listové těsto).
- Jako přílohy podávat vařené brambory, vařenou rýži, jáhlovou nebo pohankovou kaši a vhodná je také dušená zelenina.
- Z pitného režimu vyřadit nápoje s bublinkami, kávu a alkohol.
- Vynechat nadýmavou zeleninu (kapusta, zelí, květák, paprika, cibule, česnek) a luštěniny.
- Nepoužívat dráždivé koření, jako je pálivá paprika, chilli, pepř a také dochucovadla – hořčice, kečup, sojová omáčka, bujóny.
- Pokud pacient snáší mléčné výrobky, měl by do stravy zařadit především ty kysané, jako je bílý jogurt kolem 3,5 % tuku (pozor na odtučněné jogurty, bývají zahušťovány škrobem a jsou do nich přidávány stabilizátory), podmáslí, kefíry (přírodní, nedoslazované), acidofilní mléka. Nevhodné jsou tučné mléčné výrobky, jako je smetana, tučné mléčné dezerty, zrající sýry. Výjimkou je máslo, dá se použít na pečivo nebo přidávat k vařené zelenině a bramborům.
- Pozor na dráždivé ovoce (kiwi, citrusy, jahody, rybíz) a ořechy.
- Snížit příjem cukrů – sladkosti, cukrovinky, slazené limonády.

Mgr. Lucie Weiss

nutriční poradce