

Dieta při onemocnění žlučníku

Žlučník je orgán trávicí soustavy, který se účastní trávení a vstřebávání živin. Žlučník má schopnost zahušťovat a uchovávat žluč, která je klíčová pro trávení tuků.

Existuje několik onemocnění žlučníku, např. městnání žluče, žlučnickové kameny, zánět žlučníku a zánět žlučových cest, při kterých dochází k poruše trávení a vstřebávání tuků.

Strava má proto šetrící charakter s významným snížením příjmu tuků. Doporučeno je také omezit příjem potravin, které dráždí zažívací systém, jako je např. ostré koření a nadýmavá zelenina.

Režimová opatření – redukovat hmotnost (při nadváze a obezitě).

Dietní opatření – lehce stravitelná strava, úplná abstinence alkoholu, omezení příjmu tuku, navýšení příjmu bílkovin, dbát dostatečného příjmu polysacharidů, jíst pravidelně 5-6 porcí za den (po 2,5-3 hodinách), poslední jídlo 2-3 hodiny před ulehnutím.

Důležité je dostatečně potravu rozkousat, jíst v klidu a bez stresu.

Dieta je velmi individuální a záleží na toleranci konkrétních jídel.

Snížit množství tuků ve stravě

Nevhodné – sádlo, lůj, vypečený tuk, majonéza, tatarská omáčka.

Nepříznivě působí také kokosový a palmový tuk.

Vhodné v omezeném množství – máslo, řepkový olej (teplá kuchyně), olivový olej, olej sójový, lněný, oleje z vlašských, lískových ořechů (studená kuchyně), margariny, výjimečně malé množství ořechů (dle tolerance), semínka nekonzumovat.

Volit netučné nebo nízkotučné mléčné výrobky, libové maso, vaječný bílek

Vhodné mléčné výrobky – zejména kysané – nízkotučné jogurty (do 2 % tuku) bílé i slazené (ale bez semínek), tvarohy (nízkotučný, měkký), tvarohové pomazánky, kefír a acidofilní mléko neslazené i slazené (ale bez semínek), cottage, mozzarella light, žervé light, lučina light, sýry do 30 % t.v s. (nekořeněné), olomoucké tvarůžky, mléko nízkotučné, polotučné (dle tolerance).

Nevhodné – smetana, šlehačka, tučné sýry a tvarohy, smetanové jogurty, smetanové zmrzliny.

Vhodné libové maso – kuře, krůta, telecí maso, králík, zvěřina, zcela očištěné libové hovězí, vepřové, jehněčí maso, libová drůbež a telecí šunka (min. 95 % masa).

Ryby zařazovat min. 2-3 porce týdně, ideálně libové ryby (pstruh, tuňák, treska, candát, lín, platýz).

Nevhodné – tučné kousky masa hovězího a vepřového, kachna, husa, vnitřnosti, tučná mletá masa, tučné salámy, uzenářské výrobky, paštiky, prejt, sádlo, škvarky, slanina.

Vejce – bílky neomezeně, žloutek omezeně (max. 1 porce denně, v rámci pokrmu).

Navýšit příjem polysacharidů

Vhodné – brambory, bramborová kaše, bílá rýže, těstoviny, jáhly, krupky, kroupy, ovesné vločky, chléb a pečivo (bílé, nemělo by být čerstvé ani kynuté), bílá pšeničná mouka, knedlíky kypřené kypřicím práškem, bramborové knedlíky (dle tolerance), vhodná je také dušená nenadýmavá zelenina.

Nevhodné – celozrnné mouky, celozrnný chléb, celozrnné pečivo, čerstvé pečivo a chléb, semínkové pečivo, kynuté pečivo, kynuté knedlíky, hranolky, bramborový salát.

Cukry omezeně – nevhodné jsou krémové dorty, sušenky s krémovými náplněmi, smažené pečivo, semínkové nebo ořechové sušenky, ořechové pokrmy, čokolády, smetanové krémové zmrzliny.

Zařadit vlákninu v omezeném množství

Vhodná zelenina – ve formě čerstvé pouze strouhaná a mixovaná, případně vařená do měkka; mrkev, celer, petržel, rajčata bez semen, rajčatový protlak, špenát bez česneku, hlávkový salát, fazolky, cuketa, chřest, červená řepa, protlak, malé množství květáku, hrášku, mladé brukve.

Nevhodná je nadýmavá zelenina – kapusta, zelí, květák, brokolice, paprika, okurky, cibule, česnek, houby.

Luštěniny jsou také nevhodné

Vhodné ovoce – ve formě čerstvé, vařené, kompotované; vyzrálá jablka, banány, citrusové ovoce, meruňky, broskve, třešně, blumy, vyzrálé švestky, ovoce se slupkou podáváme raději ve formě kompotů.

Nevhodné ovoce – hrušky, čerstvé třešně, jahody, maliny, ostružiny, kiwi, rybíz.

Nepoužívat dráždivé koření – paprika, pepř, kari, výrazné kořeněné směsi, pálivá paprika, chilli a také dochucovadla – hořčice, kečup, sójová omáčka, bujóny.

Dbát na dostatečný pitný režim (1,5-2 l/den)

Vhodné nápoje – pitná voda, slabší zelený čaj, černý čaj, bílý čaj, bylinkové čaje, ředěné ovocné šťávy, mošty, džusy.

Nevhodné nápoje – perlivé nápoje, káva, alkohol.

Technologická úprava pokrmů

Vhodná tepelná úprava pokrmů je především vaření a dušení, pečení v páře, s vrstvou vody a pokrm pravidelně polévat. Z nádobí pro přípravu pokrmů je optimální teflonové, které umožňuje přípravu jídla bez nutnosti přidání tuku. Tuk většinou přidáváme na závěr do hotového pokrmu. Nejméně vhodné je grilování a smažení.

V důsledku dlouhodobé malabsorpce tuků je vhodné suplementovat vitaminy rozpustné v tucích (především vitamin D).

Bc. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut