

Dieta při onemocnění žlučníku

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

Existuje řada onemocnění žlučníku, např. žlučnickové kameny, městnání žluče, zánět žlučníku a zánět žlučových cest, při kterých dochází k poruše trávení a vstřebávání tuků. Strava má proto šetrný 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

Doporučuje se optimalizovat tělesnou hmotnost (při nadváze a obezitě hmotnost zredukovat, při podvýživě navýšit).

Dietní opatření

Základem je lehce stravitelná strava, úplná abstinence alkoholu, omezení příjmu tuků, dbát dostatečného příjmu polysacharidů a kvalitních bílkovin, jíst pravidelně 4–6 menších porcí za den (po 2,5–3 hodinách), poslední jídlo 2–3 hodiny před ulehnutím. Důležité je dostatečně potravu rozkousat, jíst v klidu. Dieta je velmi individuální, záleží na toleranci konkrétních jídel a závažnosti onemocnění žlučníku.

Je třeba snížit množství tuků ve stravě (sádlo, lůj, vypečený tuk, majonéza, tatarská omáčka, hotové dresinky, také kokosový a palmový tuk). V omezeném množství je vhodné máslo, řepkový olej (teplá kuchyně), olivový olej, olej sójový, lněný, oleje z vlašských, lískových ořechů (studená kuchyně), margariny, výjimečně malé množství ořechů (dle tolerance).

Vyhýbat se částečně ztuženým rostlinným tukům (různé polevy, náhrady čokolád, průmyslové pečivo).

Mléčné výrobky volit nízkotučné – jogurty (do 2 % tuku) bílé i slazené (bez semínek), tvarohy (nízkotučný, měkký), tvarohové pomazánky, kefír a acidofilní mléko neslazené i slazené (bez semínek), cottage, mozzarella light, žervé light, lučina light, sýry do 30 % t. v s. (nekořeněné, bez ořechů a semínek), olomoucké tvarůžky, mléko nízkotučné/polotučné (dle tolerance). **Nevhodné** jsou smetana, šlehačka, tučné sýry a tvarohy, smetanové jogurty, smetanové zmrzliny.

Maso konzumovat jen libové – libové kuře, krůta, telecí maso, králík, zvěřina, zcela očištěné libové hovězí, vepřové, jehněčí maso, libová drůbež a telecí šunka (min. 90 % masa). **Nevhodné** jsou tučné kousky masa hovězího a vepřového, kachna, husa, vnitřnosti, tučná mletá masa, tučné salámy, uzenářské výrobky, paštiky, prejty, sádlo, škvarky, slanina. **Ryby** (netučné) zařazovat min. 2–3 porce týdně (pstruh, treska, candát, lín, platýz, tuňák, losos).

Vejce – bílky lze konzumovat neomezeně, žloutek omezeně (max. 1–2 porce denně).

Omezit příjem jednoduchých cukrů (krémové dorty, zákusky, dezerty, sladké pečivo (smažené, listové, jemné tukové), sušenky s krémovými náplněmi, čokolády, smetanové krémové zmrzliny) a **navýšit příjem polysacharidů** (vhodné jsou brambory, bramborová kaše, bílá rýže, těstoviny, jáhly, krupky, kroupy, ovesné vločky, chléb a pečivo (bílé, celozrnné dle tolerance, nemělo by být čerstvé ani kynuté), bílá pšeničná mouka, knedlíky kypřené kypřícím práškem, vhodná je také dušená nenadýmavá zelenina; celozrnné obiloviny, celozrnné mouky, bramborové knedlíky dle tolerance).

Nevhodné jsou čerstvé pečivo a chléb, semínkové pečivo, kynuté pečivo, kynuté knedlíky, hranolky, bramborový salát.

Vlákninu zařazovat v omezeném množství.

Zeleninu ve formě čerstvé konzumovat lépe strouhanou a mixovanou, jinak vařenou do měkka. Mechanicky nebo tepelně neupravenou zeleninu dle tolerance. Preferovat nenadýmavou zeleninu (mrkev, celer, petržel, rajčata bez semen, rajčatový protlak, špenát bez česneku, hlávkový salát, fazolky, cuketa, chřest, červená řepa, menší množství květáku, hrášku, mladé brukve). **Méně vhodné** jsou nadýmavá zelenina (kapusta, zelí, květák, brokolice, cibule, česnek, paprika, okurky), houby a luštěniny.

Ovoce je vhodné čerstvé, vařené, kompotované, lépe s oloupanou slupkou, strouhané (vyrálá jablka, banány, citrusové ovoce, meruňky, broskve, třešně, blumy, vyrálé švestky). **Nevhodné** jsou 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, dresinky).

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

Denní příjem tekutin má být pokryt převážně pitnou vodou, v menším množství je vhodné zařazovat také ředěné čaje, neslazené minerální vody, ředěné ovocné šťávy, mošty, džusy. **Nevhodné** jsou perlivé nápoje, káva, alkohol.

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

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 přidáváme na závěr do hotového pokrmu. Nejméně vhodné je grilování a smažení.

*Mgr. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut*