

TRAJNA VAROVALNA DIETA PRI ŽOLČNIH BOLEZNIH

Bolniki z žolčnimi kamni ali drugačnimi boleznimi žolčnika in žolčevodov morajo v mirnem obdobju, ko so brez bolezenskih znakov, uživati dietno hrano. Ta sme vsebovati prevsem zelo malo maščob, ne sme vsebovati jajc in jajčnih jedi, smetane, težko prebavljive zelenjave, stročnic, kvašenega testa in podobno. Mnogim škoduje tudi surovo sadje, razen majhnih količin lupljenega res zrelega sadja.

PRIPOROČENE JEDI

Čaji: kamilice, šipek, melisa, meta - čaj naj bo sladkan, z dodatkom limone.

Druge pijače: mlečno - sadne pijače, naravni sadni sokovi razredčeni z vodo, mineralna voda.

Mleko in mlečni izdelki: posneto mleko, pinjeno mleko, jogurt, kislo mleko, skuta (sirček) iz posnetega mleka kot samostojna jed, kot dodatek drugim jedem ali kot namaz na kruh z dodatki zelišč; vsi mlečni izdelki naj bodo posneti.

Jajca: dovoljen je beljak; celo jajce je dovoljeno v majhnih količinah pri pripravi testa ali omake.

Meso: teletina, nemastna perutnina - meso naj bo zmleto in dušeno, pripravljeno brez dodatkov.

maščobe, telečja jetra - v majhnih količinah; kuhane morske in sladkovodne ribe (postrvi). Cvrenje je prepovedano.

Priloge: krompir (pire, v kosih, kuhan v sopari), riž, pšenični in koruzni zdrob, mlinci, testenine brez jajc.

Zelenjava: izogibamo se zelenjavi, ki napenja - predvsem stročnicam, cvetači, kolerabi.

Solate: vse solate, zaželjeno je kisanje z limoninim sokom.

Sadje: raje kompot, če nam sveže sadje dela težave

Kruh: naj ne bo svež, če imamo raje prepečenec, ne sem biti masten

NEPRIMERNE JEDI:

Pravi čaj, vse alkoholne pijače, prava kava, pijače pripravljene iz ekstraktov, gazirane pijače.

Pikantni zreli siri, siri s plesnijo, liptovski sir.

Jajce - rumenjaki.

Pikantne in mesne juhe, juhe iz stročnic in gob.

Vse mastne zakuhe z dodatkom jajc, ocvrte zakuhe.

Mastna govedina in svinjina, divjačina, mastne morske in sladkovodne ribe, praženo in v maščobi ocvrto meso, drobovina razen telečjih jeter, trajne konzerve.

Pečen in ocvrt krompir, krompirjevo testo, krompirjeva solata.

Sladice iz celih jajc z dodatki maščob, jajc in pecilnega praška, ocvrte sladice.

(npr. krofi, miške, oblečena jabolka), vse sveže sladice iz kvašenega testa in sladice s težkimi nadevi (sveži buhtelji, potice).

Svež kruh.

Varovalno dieto priporočamo nekaj tednov po operaciji.

Bolnik je sam tisti, ki začuti, da mu določena hrana ne ustreza, in se je tiste tedne, dokler po operaciji normalno ne zaživi, izogiba.

Dolgotrajne diete brez posebnega razloga ali vitaminsko-mineralnih pripravkov so škodljive.

V hrani naj bo manj maščob kot običajno (olje, maslo, margarina). Ogljikove hidrate v obliki žit, sadja in zelenjave dodajamo v poljubni količini in glede na energijski predpis diete - debelim manj, suhim več. Dnevni obrok naj bi vseboval enkrat na dan presno zelenjavo in sveže sadje. Če nam sveže sadje in zelenjava delajo težave, jih raje skuhamo. Nekonzentrirane alkoholne pijače (pivo, vino) so v manjših količinah dovoljene, vendar največ dcl vina ali dva dcl piva na dan.

Žolčnik je sicer odstranjen, jetra pa tako kot prej izločajo žolč in le-ta izteka naravnost v dvanajstnik. Zato potrebujejo daljšo dieto le tisti, ki jim mastna hrana ne prija in se morajo pač temu prilagoditi.