

DIETNA NAVODILA PRI KRONIČNIH JETRNIH BOLEZNIH

Diete pri jetrnih boleznih so zelo individualno prilagojene glede na sposobnost prebavljanja in apetit posameznika. S hrano je potrebno pokriti povečane potrebe po beljakovinah in energiji, da preprečimo podhranjenost zaradi kronične bolezni. Bolnik si s preizkušanjem sam sestavi seznam jedi, ki mu ne povzročajo težav (spahovanje, vetrovi, napet trebuh, slabo počutje ...).

Pri akutnem vnetju je sprva dieta lahka in, če je le mogoče, tekoča, v pogostih manjših obrokih in po bolnikovih željah. Sprva uživajte hrano z malo maščob in več ogljikovimi hidrati (npr. sadni sokovi). Ko se vam povrne tek, lahko preidete na lažjo mešano prehrano z optimalno količino beljakovin ter maščob.

Pri kroničnem vnetju jeter ne potrebujete posebne diete. Zaradi slabega teka izbirajte hrano po želji, biti mora lahka (manj maščob) in v pogostih manjših obrokih.

Pri alkoholnem hepatitisu se morate popolnoma vzdržati alkohola in uživati dieto, bogato z beljakovinami in z manj maščobami, to je pod 30 %.

Dovoljene jedi in pijače pri trajni varovalni jetrni bolezni:

- vsi čaji z dodatkom sladkorja, razen močnega ruskega čaja, voda, naravni sadni sokovi,
- vsi mlečni izdelki z manj maščobami (mleko, jogurt, kisló mleko, skuta ...),
- jajčne jedi,
- vse vrste juh (kostne, mesne, zelenjavne),
- vse vrste nemastnega mesa (kuhano, dušeno in pečeno z malo maščobami), nemastne ribe in nemastna perutnina,
- vse vrste žitnih izdelkov, krompir, riž, testenine,
- določene vrste zelenjave (korenje, cvetača, koleraba, por, bučke, blitva, paradižnik, jajčevci),
- ne premastno pecivo, mlečne sladice, pudingi, staro kvašeno pecivo brez mastnih nadevov,
- vse vrste svežega zrelega sadja v manjši količini, kompoti, sadne kaše,
- domače začimbe,
- rastlinske maščobe – olja.

Prepovedane jedi in živila:

- alkoholne pijače in močni ruski čaj, tudi zelo mrzle pijače in jedi,
- pikantni in mastni siri, majoneza, večje količine maščob (zlasti pregretih),
- vse mastne juhe in juhe z dodatkom rjavega prežganja,
- vse mastne jedi (meso, sladice, omake itd.), ocvrte jedi, prekajeno meso, salame ipd., drobovina v večji količini,
- težje škrobne jedi (svež kruh, potice, mastno pecivo, žganci, vodni žličniki, krompirjevo testo),
- groba zelenjava (zelje, trda solata itd.), kapusnice, kumare, gobe, vložena kisló zelenjava,
- večja količina sadja,

- vse ostre začimbe.

PRIMER JEDILNIKA PRI TRAJNI VAROVALNI JETRNI BOLEZNI:

OBROK	1. JEDILNIK	2. JEDILNIK	3. JEDILNIK
Zajtrk	bela kava črni kruh rezina šunke	mleko ali čaj črni kruh marmelada	čokoladno mleko črni kruh žlica skute
Malica	jogurt keksi	sadni jogurt keksi	mleko keksi
Kosilo	zelenjavna juha dušeno meso kuhan krompir pečeno jabolko	mesna juha z rezanci sirovi štruklji zelenja solata	zelenjavna enolončnica z mesom črni kruh nemastna sladica
Malica	sadni jogurt	mleko	kislo mleko
Večerja	zelenjavno-mesna solata črni kruh	mlečni riž sadje	mlečna kaša s slivami

PRIMER JEDILNIKA GLEDE NA VRSTO VNETJA:

OBROK	TEŽJE AKUTNO VNETJE	LAŽJE AKUTNO VNETJE	KRONIČNO VNETJE JETER
Zajtrk	čaj z mlekom ali bela kava prepečenec med ali marmelada	bela kava prepečenec med ali marmelada sir iz posnetega mleka	sir dietna hrenovka pusta šunka kruh bela kava ali mleko
Malica	jabolčna čežana keksi posneto mleko prepečenec	jogurt sadje	jogurt posneto mleko keksi sadje
Kosilo	zelenjavna juha skutin narastek riž ali testenine pusto kuhano ali sesekljano meso zelenjavne kaše sadni sok	čista mesna juha z zdrobom dušeno ali kuhano meso močnata priloga zelenjavna priloga ali prikuha sladica z malo maščobe	juha z zakuho (z malo maščobe) pečeno ali dušeno meso riž ali krompir ali testenine zelenjavne prikuhe sadje ali kompot
Malica	jogurt iz posnet. mleka prepečenec ali keksi	mleko keksi sadje	jogurt keksi sadje
Večerja	mlečni riž ali zdrob kompot ali sadni sok	zelenjavno-mesna solata kruh	zelenjavno-mesna enolončnica

Več nasvetov in navodila za pripravo hrane dobite v knjigi: Prelec Lainščak, J., Šeruga, M.: **Dieta pri boleznih jeter, žolča in vnetju trebušne slinavke**. Ljubljana: Domus, 1998.