

DIETNA NAVODILA ZA BOLNIKE Z BOLEZNIJO ŽOLČNIKA IN ŽOLČEVODOV (žolčni kamni)

Namen diete pri bolezni žolčnika je, z zaužito hrano kar najmanj spodbujati izločanje žolča. Zato mora imeti hrana malo maščob in čim manj težko prebavljivih snovi. Dieta se prilagaja različnim stanjem bolezni.

1. STOPNJA: Čajna pavza

Za žolčni napad oz. nenadno poslabšanje bolezni je značilno bruhanje, huda bolečina in izguba apetita. V tem obdobju, ki traja 2 do 3 dni, lahko pijete le malo sladkane ali nesladkane čaje (šipek, melisa, meta, kamilice).

2. STOPNJA: Stroga žolčna dieta (tekoča, lahka hrana brez maščob)

Ko se bolezensko stanje nekoliko umiri, prehrano počasi bogatite s sluzavimi juhami (razkuhan riž na vodi), mehko razkuhanimi ovsenimi kosmiči v posnetem mleku, polovično posneto mleko (pol vode, pol mleka), nemastnimi mesnimi in kostnimi juhami, omakami iz pretlačene zelenjave, pire krompirjem, razkuhanimi belimi testeninami in riževimi jedmi. Jedi le malo sladkajte in kuhajte s čim manj maščobe. Odžejajte se s kompotno tekočino, čaji, nekoliko razredčenimi bistrimi sadnimi sokovi in mineralno vodo brez CO₂. Kasneje lahko uživate kompote in čežane, nato že mehko olupljeno sadje. Namesto kruha jejte prepečenec in kekse.

3. STOPNJA: Prehodna žolčna dieta (lahka hrana z malo maščobami)

Ko se zdravstveno stanje izboljšuje in boleči napadi prenehajo, hrani poleg belih testenin in riža dodajte še kuhan krompir v koščkih, polento iz pšeničnega ali koruznega zdroba, kuhano ali dušeno mlado pusto perutnino (brez kože), mlado govedino in dietno pripravljeno zelenjavo. Dovoljeno je tudi uživanje pudingov, nemastnih keksov in dan starega kruha; uživanje svežega kruha in kvašenega peciva pa ni dovoljeno. Izogibajte se težje prebavljivim jedem: žgancem, cmokom, prežganju in na začetku tudi raznim kašam. Hrano zabelite z maslom, smetano ali oljem, vendar le v zmerni količini (do 6 čajnih žličk dnevno).

4. STOPNJA: Trajna varovalna dieta

Po nekaj dnevih preidemo na trajno varovalno žolčno dieto – lahko prehrano (brez živil, ki napenjajo ali dražijo prebavni trakt, kot so žilavo ali prekajeno meso, trda zelenjava in sadje) z malo maščobami, brez jajčnega rumenjaka in le blage začimbe.

Tudi v mirnem obdobju, ko bolezenski znaki niso prisotni, mora prehrana zadostiti naslednjim dietnim predpisom:

Nedovoljena živila:

- mastna govedina in perutnina, svinjina, mastne ribe, drobovina razen telečjih jeter, večina mesnih izdelkov in trajne konzerve;
- **jajčni rumenjaki**, polnomastno mleko, stepena smetana, pikantni zreli siri in siri z ostrimi začimbami;
- **jedi z veliko olja, masti, margarina ali maslo, ocvrte ali pražene jedi**;
- vsa peciva in torte z veliko maščob in jajc, sveže sladice iz kvašenega testa in sladice s težkimi nadevi; lešniki, orehi, mandeljni;
- svež kruh, kruh z veliko balasta;
- zelje, ohrovt, zelena paprika, kumare, stara in olesnela zelenjava, gobe;
- pečen ali ocvrt krompir, krompirjeva solata in izdelki iz krompirjevega testa, žganci, razni cmoki.

Dovoljena živila in jedi:

- vse vrste pustega mesa in rib – kuhano in dušeno;
- sladkor, med, marmelada, kompoti;
- jajčni beljak, posneto mleko, jogurt, skuta, nemastni siri;
- jedi z malo maščob, dušene in kuhane jedi;
- mlečne jedi in pudingi, nemastni narastki, beljakov biskvit, en dan staro kvašeno pecivo brez rumenjakov in težkih nadevov, masleni keksi (albertovi ali petit);
- en dan star kruh, manj balastne vrste kruha, prepečenec;
- žitni izdelki, testenine brez jajc, riž, krompir;
- kuhana ali dušena mlada zelenjava;
- čaji, naravni sokovi, mineralne vode.

PRIMERI DIETNIH JEDILNIKOV OB BOLEZNI ŽOLČNIKA IN ŽOLČEVODOV

| | STROGA DIETA (po čajni pavzi) | |
|--------|--|---|
| | 1. JEDILNIK | 2. JEDILNIK |
| ZAJTRK | Čaj s posnetim mlekom, prepečenec | bela kava (žitna), prepečenec |
| MALICA | Jabolčni kompot | Čežana z rižem |
| KOSILO | Posneta kostna juha z zdrobom, pire krompir, špinača | Sluzava kosmičeva juha, kuhane drobne testenine, korenčkova kaša, razredčen sadni sok |
| MALICA | Bela kava (žitna), keksi petit | Zeliščni čaj, prepečenec |

| | | |
|---|---|---|
| VEČERJA | Nemastna juha s testeninami, prepečenec | Mlečni riž (na razredčenem mleku, malo sladkan in brez maščob) |
| PREHODNA DIETA (ublažena žolčna dieta) | | |
| | 1. JEDILNIK | 2. JEDILNIK |
| ZAJTRK | Bela žitna kava, star beli kruh | Čaj z mlekom, prepečenec |
| MALICA | Sadni sok, keksi petit | Puding |
| KOSILO | Cvetačna juha, kuhan riž, dušen piščanec (brez kože), rdeča pesa v solati, kompot | Posneta kostna juha z ovsenimi kosmiči, mešana polenta, majaronovo meso, cvetača v solati, kompot |
| MALICA | Čežana, nemastni keksi | Limonada, prepečenec |
| VEČERJA | Kuhan krompir v koščkih, dušena blitva | Rezanci s skuto, jabolčna čežana |

TRAJNA VAROVALNA DIETA

| | 1. JEDILNIK | 2. JEDILNIK |
|---------|---|--|
| ZAJTRK | Mleko, star beli kruh, skuta | Bela žitna kava, beli kruh, nemastni sir |
| MALICA | Jogurt, nemastni keksi | Beljakov biskvit |
| KOSILO | Špinačna juha, polenta, paradižnikova omaka, dušeno jabolko | Mesna juha z rižem, polpeti, testenine, rdeča pesa v solati, jabolčni kompot |
| MALICA | Zmiksana banana z mlekom | Sadni jogurt |
| VEČERJA | Pire krompir, dušeno korenje, beli kruh, sadni sok | Zelenjavna juha z mesom, beli kruh, zeliščni čaj z mlekom |

KAJ PO OPERACIJI ŽOLČNIKA?

Po operaciji boste počasi prehajali na zdravo varovalno prehrano. Dietna prehrana ni nujna, operirani pa si morajo na podlagi izkušenj sami ustvariti lasten seznam **ustreznih in neustreznih jedi**. Veliko ljudi izgubi polno sposobnost prebavljanja in absorpcije krepko zabeljene hrane, drugi tudi brez žolčnika lahko uživajo normalno mešano hrano. Na splošno naj bo hrane malo manj, ta naj bo v pogostih in manjših dnevni obrokih, manj mastna in brez ostrih začimb ter živil, ki povzročajo težave (jajca ...). V hrani naj bo dovolj beljakovinskih živil, sadja in zelenjave.

TRAJNA VAROVALNA ŽOLČNA DIETA (dieta po operaciji žolčnika)

| | 1. JEDILNIK | 2. JEDILNIK | 3. JEDILNIK |
|---------|---|--|---|
| ZAJTRK | Bela kava Črni kruh Rezina gnjati | Mleko ali čaj Črni kruh Marmelada | Čokoladno mleko Črni kruh Žlica skute |
| MALICA | Jogurt Nemastni keksi | Sadni jogurt Nemastni keksi | Posneto mleko Nemastni keksi |
| KOSILO | Zelenjavna juha Dušeno meso Kuhan krompir Pečeno jabolko | Mesna juha z rižem Sirovi štruklji Zelena solata | Zelenjavna enolončnica z mesom Črni kruh Nemastna sladica (npr. sadni sladoled) |
| MALICA | Sadni jogurt | Posneto mleko | Kislo mleko Sadje |
| VEČERJA | Zelenjavno-mesna solata | Mlečni riž Sadje | Mlečna kaša ali polenta z mlekom Sadje |

Lahko dodate šesti obrok ali kasno večerno malico. Sestavite ju podobno kakor malico.

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.