

Obtíže se žlučníkem, jsem po operaci žlučníku, prodělal jsem jaterní onemocnění (žloutenku, mononukleosu)...

Rady na šetrící stravu, která nezatíží Vaše trávení a vede k lepší regeneraci trávicího traktu a metabolismu

Pravidla šetrící přísné žlučnickové diety – pouze akutní stavy, 2-3 dny

(označované jako 4S)

- *Tato dieta není energeticky a biologicky plnohodnotná, a proto **není možné dlouhodobé podávání.***
- *Dieta je převážně uhlovodanová, jsou zcela vyloučeny bílkoviny masa a mléčných výrobků.*
- *Množství bílkovin je do 30 g/den a je hrazeno převážně rostlinnými bílkovinami.*
- *Tuky v dietě jsou pod 20 g/den. Volné tuky na mazání a přípravu pokrmů jsou zakázány.*
- *Obsah vitaminů a minerálních látek není plnohodnotný vzhledem k povoleným druhům potravin. Přísnou dietu není obvykle nutné držet dlouho.*

Technologická úprava pokrmů pro dietu 4S

Je co nejšetrnější, pokrmy vaříme doměkka, nejdříve vše podáváme v kašovitě úpravě, nemastíme.

Příklady jídelníčku pro dietu přísnou žlučnickovou (všechny pokrmy jsou nemastné!)

Snídaně čaj, suchary

Oběd šlemová vločková polévka, bramborová kaše, ovocná přesnídávka

Svačina banán

Večeře rizoto s mrkví, meruňkové pyré

Snídaně čaj, starší bílé pečivo, džem

Oběd polévka bramborová třená, nemastná dušená mrkev, lisované brambory

Svačina strouhané jablko

Večeře ovocný kysel s piškoty (pušinky zavařený do pokrájeného broskvového kompotu)

Snídaně čaj, starší bílé, pečivo, med

šlemová rýžová polévka s mrkví, zeleninová omáčka (rozmixovaná vařená mrkev s

Oběd celerem a petrželí zahuštěná moukou, ochucená citronovou šťávou, cukrem a solí), těstoviny

Svačina ovocná přesnídávka

Večeře žemlový nákyp s jablky (zapečená pokrájená veka s jablky, mírně oslazeno)

Šetřící dieta vhodná pro regeneraci (2-3 týdny, lze i déle)

Po akutním období onemocnění (kolice či zánětu žlučníku) následuje **přechodné období s následnou úpravou diety**:

po 2–3 dnech přísné diety 4S se pozvolna začínají přidávat další potraviny – vaječný bílek, netučné mléčné výrobky (tvaroh, sýry tavené a krájené do 30 % tuku, jogurty do 2 % tuku), vařené libové maso (kuřecí prsa, filé, libové hovězí, králík). Tato strava je velmi individuální a je nutná spolupráce dietní sestry s pacientem, aby se vyloučily potraviny způsobující potíže. Strava je nadále nemastná s vyloučením volných tuků. Po tomto období přecházíme na běžnou šetřící žlučnickovou dietu v nemocnicích, většinou označovanou jako č. 4. Podáváme ji při chronickém zánětu žlučníku a žlučových kamenech, po ukončení akutních obtíží a také po odstranění žlučníku (cholecystektomie).

Pravidla žlučnickové diety č. 4

- Strava má šetřící charakter jak výběrem potravin, tak jejich úpravou.
- Výběrem netučných potravin a omezeným množstvím tuků na namazání a přípravu pokrmů snižujeme celkové množství tuků na 60 g/den. Nesmažíme.
- Individuální výběr potravin zabrání zhoršení subjektivních obtíží pacienta.
- Pestrou stravou zajistíme dostatek vitamínů a minerálních látek.

Technologická úprava pokrmů pro žlučnickovou dietu č. 4

Snažíme se o pestrý jídelníček. Masa dusíme, vaříme, vhodná je také úprava v mikrovlnné troubě. Maso pro lepší chuť a barvu opečeme na sucho, pak podlijeme vodou a dále upravujeme. Nepoužíváme cibulový základ ani opékání na oleji. Omáčky nezahušťujeme jíškou, ale moukou nebo zálivkou z mouky a vody. Pokrmy nesmažíme, též není vhodné grilování a vysmažování masových šťáv, protože při těchto úpravách dochází k přepalování tuků a vzniku dráždivých látek. Povolené množství tuku (másla nebo kvalitního oleje), nejlépe v množství do 10 g na porci, přidáváme až do hotových pokrmů.

Příklady jídelníčků pro žlučnickovou dietu

	čaj s citronem, rohlíky, termix bílá káva, rohlíky, 10 g másla, 30% tavený sýr
Snídaně	mátový čaj, rohlíky, 50 g šunky čaj s mlékem, piškotová bublanina s meruňkami zelený čaj, netučný jogurt s cornflakes netučný vývar s nudlemi, zapečená kuřecí prsa se sýrem v alobalu, bramborová kaše, kompot
Oběd	vločková polévka, hovězí dušené, dušená rýže, mrkvový salát polévka zeleninová s bílkovou mlhovinou, dietní sekaná pečeně (bez česneku a cibule) se saturejkou, brambory, hlávkový salát s citronem netučný vývar s rýží, hovězí vařené, dietní rajská omáčka, těstoviny polévka žemlová, dušený kapr na kmíně, brambory s pažitkou, loupané rajče bez zrníček
Svačina	čaj, vánočka, ovocné želé, ovocná přesnídávka, strouhaná jablka, loupaná broskev sýrová pomazánka se šunkou, veka, loupané rajče na ozdobu telecí dušené, bramborová kaše
Večeře	rýžový nákyp s meruňkami zapečené těstoviny s masem a petrželkou (pod pokličkou), kompot vařené libové vepřové, dušená mrkev, brambory

