

Dietní opatření při onemocněních jater a žlučníku



Praktické doporučení při jaterních onemocněních,
žlučových kamenech a po odstranění žlučníku



Neexistuje jedna povinná „jaterní ani žlučníková dieta“

Jídelníček se řídí konkrétní diagnózou a nutričním stavem. Smyslem není dlouhodobě jíst bez tuku, bez bílkovin nebo jen suchary. Základem je pestrá strava; přísnější omezení určuje lékař nebo nutriční terapeut.

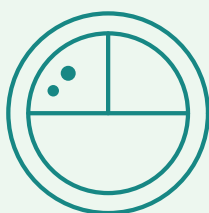


Pět praktických pravidel

- Jezte pravidelně. Dlouhé hladovění není vhodné. Pokud velká jídla vyvolávají potíže, zkuste menší porce častěji.
- Tuk úplně nevyřazujte. Používejte jej v malém množství a upřednostněte rostlinné oleje, ořechy či semena podle tolerance.
- Omezte hlavně smažená a velmi tučná jídla: fritované pokrmy, tučné maso a uzeniny, velké množství smetany, másla, tučných sýrů, chipsů a jemného pečiva.
- Volte pestrou stravu: zeleninu, ovoce, přílohy včetně celozrnných, luštěniny, vejce, ryby, drůbež a mléčné výrobky podle snášenlivosti.
- Pijte průběžně vodu a neslazené nápoje. Při jaterním onemocnění alkohol vynechte; tekutiny omezujte pouze na pokyn lékaře.



Jednoduché pravidlo pro hlavní jídlo



½ talíře
zelenina podle tolerance
¼ talíře
brambory, rýže, těstoviny či celozrnná příloha; nejlépe nesmažená
¼ talíře
luštěniny, tofu, vejce, ryba, drůbež či jiné libové maso



Při žlučnickových obtížích

Při žlučových kamenech nebo během čekání na léčbu omezte především jídla, která vám opakovaně vyvolávají bolest či nevolnost. Univerzální seznam zakázaných potravin neexistuje.



Co dát do nákupního košíku

- Zeleninu a celé ovoce: čerstvé, mražené nebo tepelně upravené; při nadýmání začněte menší porcí a dobře uvařenou zeleninou.
- Brambory, rýži, těstoviny, ovesné vločky a pečivo: vybírejte běžné i celozrnné varianty podle tolerance.
- Bílkoviny: luštěniny, tofu, vejce, ryby, drůbež a jiné libové maso; odstraňte viditelný tuk a kůži.
- Mléčné výrobky: bílý jogurt, kefír, tvaroh, mléko nebo méně tučný sýr; tučnější varianty spíše v menší porci.
- Tuky: malé množství řepkového či olivového oleje, ořechů nebo semínek. Tolerance je individuální.



Jednoduché záměny

PŘI POTÍŽÍCH OMEZTE	ZKUSTE RADĚJI
řízek, hranolky, smažený sýr	pečené či dušené maso/tofu a nesmaženou přílohu
tučné uzeniny, bůček, kůže z drůbeže	libové maso, rybu, vejce nebo luštěniny
smetanovou omáčku, velké množství másla	zeleninovou omáčku, jogurt; olej jen v malém množství
tučný sýr, smetanový dezert	méně tučný sýr, bílý jogurt nebo tvaroh
chipsy, koblihy, listové a máslové pečivo	pečivo s tvarohem, ovoce, ovesná kaše
jednu velkou porci po dlouhém hladovění	menší pravidelné porce



Jak jídlo připravovat

Vařte, duste, pečte, připravujte v páře nebo v horkovzdušné troubě s malým množstvím tuku. Není nutné vařit vše do kašovitě podoby ani automaticky zakazovat koření, cibuli, česnek, vejce, kávu či luštěniny — rozhoduje opakovaná osobní snášenlivost.



Vedte si krátký záznam obtíží

Zapište si jídlo, velikost porce, čas a obtíže. Jednotlivou potravinu nevyřazujte podle jedné náhody; pokud se souvislost opakuje, zkuste menší porci nebo dočasné vynechání. Při nechtěném hubnutí požádejte o nutriční konzultaci.

Co se rozumí „jaterní dietou“



Základem je dostatečná a pestrá strava

U většiny jaterních onemocnění není cílem přísná beztuková nebo bezbílkovinná dieta. Důležité je zabránit podvýživě a úbytku svalů, nejíst jednostranně a přizpůsobit režim konkrétní diagnóze.



Praktická pravidla pro játra

- Alkohol vynechte. Při alkoholovém poškození jater je nutná úplná abstinence; pokud pijete denně ve větším množství, náhle vysazení konzultujte s lékařem z důvodu rizika abstinenčních příznaků.
- Každý den jezte zdroj bílkovin: mléčné výrobky, vejce, ryby, drůbež, libové maso, tofu nebo luštěniny. Bílkoviny bez doporučení specialisty neomezujte.
- Volte zeleninu, celé ovoce, obiloviny a kvalitní tuky z ryb, rostlinných olejů, ořechů a semen. Omezte slazené nápoje, sladkosti, uzeniny a vysoce průmyslově zpracované potraviny.
- Jezte pravidelně. Při nechutenství rozdělte stravu do 5-6 menších jídel. Pokud hubnete bez záměru, ubývají vám svaly nebo sníte méně než obvykle, požádejte včas o nutriční konzultaci.
- Bylinné přípravky, „detoxy“ a doplňky neužívejte automaticky. Některé mohou játra poškodit nebo ovlivnit účinek léků.



Při ztučnění jater (MASLD)



Nejdůležitější je dlouhodobě udržitelná změna

- Při nadváze snižujte hmotnost postupně. Úbytek přibližně 5 % může snížit množství tuku v játrech; větší pokles 7-10 % může přinést další zlepšení.
- Vhodný je středomořský způsob stravování: zelenina, ovoce, luštěniny, celozrnné obiloviny, ryby, olivový či řepkový olej a méně červeného a zpracovaného masa.
- Omezte slazené nápoje a nadbytek cukru. Pohyb zařazujte pravidelně; směřujte alespoň ke 150 minutám týdně podle zdravotního stavu.

Akutní hepatitida nebo mononukleóza

Jezte podle chuti menší, lehce stravitelné porce a adekvátně pijte, pokud vám nebylo lékařem doporučeno omezení denního příjmu tekutin. Tuk omezte jen tehdy, když zhoršuje nevolnost. Alkohol vynechte a léky či doplňky užívejte pouze po ověření jejich vhodnosti.

Při jaterní cirhóze



Přísná omezení mohou zhoršit podvýživu

- Jezte 3-5krát denně a přidejte malou druhou večeři, například jogurt s vločkami, tvaroh s pečivem nebo jinou kombinaci sacharidů a bílkovin.
- Bílkoviny se běžně neomezují ani při jaterní encefalopatii. Individuální změnu jejich množství nebo složení určuje hepatolog či nutriční terapeut.
- Sůl výrazněji omezujte hlavně při ascitu nebo otocích dolních končetin dle doporučení lékaře. Příliš přísná neslaná dieta může snížit příjem jídla. Tekutiny neomezujte bez výslovného pokynu.
- Při cirhóze dbejte na bezpečnost potravin: nejezte syrové či nedostatečně tepelně upravené maso, vejce a mořské plody ani nepasterizované výrobky.



Žlučové kameny a stav po operaci



Dieta může zmírnit příznaky, kameny však nerozpustí

Do vyšetření nebo výkonu omezte potraviny, které vám opakovaně spouštějí bolest či nevolnost. Pokud obtíže vyvolává tuk, zkuste menší množství tuku a menší porce. Hladovky a rychlé hubnutí zvyšují riziko tvorby kamenů.



Po odstranění žlučníku není obvykle nutná celoživotní dieta

První dny mohou být snesitelnější menší a lehčí porce, potom se postupně vraťte k běžné pestré stravě. Přetrvávající průjem, mastnou či nápadně světlou stolicí, nechtěné hubnutí nebo dlouhodobé obtíže proberte s lékařem.



Kdy vyhledat rychle lékařskou pomoc



Neřešte pouze dietou

Silná nebo několik hodin trvající bolest břicha, horečka či zimnice, opakované zvracení, nová žloutenka, tmavá moč, nápadně světlá stolice, zvracení krve, černá stolice, náhlá zmatenost nebo rychlé zvětšování břicha vyžadují bezodkladné lékařské vyšetření.

Odborné zdroje

ESPEN: Clinical nutrition in liver disease • EASL-EASD-EASO: MASLD guideline • AASLD: Nutrition in cirrhosis • NICE: Gallstone disease • NHS: Recovery after gallbladder removal

Revize obsahu: 23. 9. 2026