

DIETA PRI BOLEZNIH ŽOLČNIKA IN ŽOLČEVODOV

Jožica Mesarič – Džurič, DMS, UKC Ljubljana, Interna klinika, Klinični oddelek za gastroenterologijo

Pri akutnem obolenju žolčnika in neposredno po napadu žolčnih kamnov je dieta izrazito stradalna in postna. Bolnik naj po požirkih uživa le čaj (kamilični), čajna pavza lahko traja dva do tri dni.

Po čajni pavzi, ko se stanje nekoliko umiri, preidemo na **strogo dieto**. Bolnik v tej fazi, postopoma začne uživati sluzaste juhe (razkuhan riž na vodi), kostno juho, razkuhane ovsene kosmiče, polovično posneto mleko (pol vode, pol mleka), pire krompir, kuhane drobne testenine...Uporabljamo zelo malo maščob, prav tako sladkorja in zmerno solimo. Namesto kruha, dajemo prepečenec ali kekse. Za žejo razredčene sadne sokove, kompotno vodo, še boljše čaje.

Z izboljšanjem zdravstvenega stanja preidemo na **blažjo žolčno dieto**. Bolnik zdaj že lahko uživa krompir, kuhano mlado meso, malo maščob (do 6 žličk na dan). Izogibamo se težjim jedem in kvašenemu testu (potice, sveži kruh). Po nekaj dnevih ali tednu že lahko preidemo na **trajno varovalno dieto**. Zdaj je pomembno, da je prehrana uravnotežena in da ima dovolj beljakovin, sadja in zelenjave. Dnevno prehrano odmerjamo individualno. Bolnik uživa tisto hrano, ki jo dobro prenese, torej tisto, po kateri nima težav. To še zlasti velja za tiste, ki so že prestali operacijo na žolčniku ali žolčnih izvodilih. Na splošno naj bo količina hrane manjša, z manjšimi obroki, ki pa so zato lahko pogostejši.

Prepovedana živila:

- zelo mastno meso, ribe, perutnina, gos, puran, raca, jetra, slanina, ledvica,
- konzervirano meso;
- kvašeno testo, žganci, svaljki;
- rumenjaki, polnomastno mleko, smetana;
- jedi z veliko olja, masti, margarine, masla, majoneze, ocvrte jedi;
- vsa peciva in torte z veliko maščobe in jajc;
- suho sadje, orehi, lešniki, mandlji;
- vse ostre začimbe.

Dovoljena živila in pijače:

- kruh, žitni izdelki, riž, krompir, testenine brez jajc;
- razne vrste pustega mesa, maščobe le do dopustne količine;
- posneto mleko;
- zelenjava (kuhana in surova, sveža in mlada), stročnice v majhnih količinah, dobro
- kuhane in pretlačene;

- sladkor, med, marmelada, pecivo z malo maščobe (pudingi, sadne torte, keksi...);
- sadje in kompoti.

**Primer trajno varovalne diete pri bolezni žolčnika in žolčevodov
(dieta v obdobju brez žolčnih napadov)**

ZAJTRK	čaj z mlekom, kruh s skuto
MALICA	delno posneto mleko, olupljeno zrelo sadje
KOSILO	čista mesna juha, dušeno meso, zelenjavna prikuha, testenine, sadna solata
MALICA	keksi, jogurt
VEČERJA	zelenjavno- mesna solata, sadje

Viri:

- Pokorn D. - Prehrana bolnika;
- Pokorn D. - Zdrava prehrana in dietni jedilniki;
- Služba bolniške prehrane in dietoterapije, Žolčna dieta;
- Pokorn D. - S prehrano do zdravja.