



ODDZIAŁ CHIRURGII OGÓLNEJ

Wskazówki dietetyczne przy kamicy żółciowej, przewlekłym zapaleniu pęcherzyka żółciowego oraz zapaleniu dróg żółciowych

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.

Dieta jest czynnikiem wspomagającym leczenie farmakologiczne. Przyspiesza leczenie, łagodzi nieprzyjemne objawy choroby. Chroni narządy przez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej.

Zadaniem diety jest:

- Ograniczenie pokarmów powodujących silne skurcze pęcherzyka żółciowego, np. tłuszcze podgrzane do wysokiej temperatury, tłuste mięsa, żółtka jaj.
- Ograniczeniu podlega również ilość błonnika, który zawarty jest głównie w pieczywie razowym, grubych kaszach, otrębach pszennych, surowych warzywach i owocach ze skórką i pestkami).
- Stosowanie odpowiednich technik sporządzania potraw: gotowanie, duszenie bez obsmażania, pieczenie w rękawie lub folii aluminiowej.
- Ograniczenie produktów zawierających kwas szczawiowy, jak szczaw, szpinak, rabarbar.
- Warzywa gotowane, pieczone na parze, rozdrobnione oraz w postaci surowych soków.
- Spożywanie posiłków o jednakowych porach dnia, w niewielkich objętościach 4 - 5 razy dziennie.

| Nazwa produktu lub potrawy | Produkty i potrawy dozwolone | Produkty i potrawy przeciwwskazane |
|------------------------------|---|--|
| Pieczywo | Czerstwe pieczywo pszenne jasne, pieczywo półcukiernicze bez żółtek, sucharki, grzanki, biszkopty na białkach | Wszelkie pieczywo świeże, chleby razowe, z ziarnami, pieczywo chrupkie, pieczywo cukiernicze |
| Dodatki do pieczywa | Ser biały chudy, chude wędliny: polędwice, szynki, chude wędliny drobiowe, ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolady, miód | Tłuste wędliny, konserwy, pasztety, kaszanka, salceson, smalec, tłuste sery dojrzewające, sery topione, jaja na twardo, jajecznica z całych jaj |
| Napoje | Kawa zbożowa z mlekiem o niskiej zawartości tłuszczu (do 2% tł.), słaba herbata, herbata z cytryną lub mlekiem, woda niegazowana, jogurty niskotłuszczowe, napoje mleczno-owocowe, soki owocowe i warzywne | Mocna herbata i kawa, kawa naturalna, mleko pełnotłuste, jogurty i kefiry pełnotłuste, kakao, napoje gazowane, napoje alkoholowe, napoje typu cola |
| Zupy i dodatki do zup | Zupy jarzynowe i owocowe, krupniki z drobnych kasz: manny, jęczmiennej, kukurydzianej, ryżu, lane ciasto na białkach, zupy mleczne, zupy bez wywarów z kości i mięsa, podprawione zawiesinami z mąki i mleka, grzanki | Zupy na wywarach z kości i mięsa, rosoly, kapuśniak, grochówka, zupa fasolowa, zupy grzybowe kwaśna śmietana, zupy z zasmażkami, kluski kładzione, groszek ptysiowy na całych jajach, grube makarony, łazanki, kasza gryczana, jaglana |
| Mięso, drób, ryby | Chuda cielęcina, wołowina, królik, indyk, kurczak, potrawy z cielęciny i drobiu, dorsz, pstrąg, leszcz, flądra, karmazyn, sola, dozwolone gatunki ryb gotowane z warzywami | Wieprzowina, baranina, gęsi, kaczkę, dziczyzna, podroby: flaki, nerki, mózg, ozorki i inne, tłuste ryby: węgorz, makrela, halibut, sum, szprot, konserwy mięsne i rybne, pasztety |

| | | |
|--------------------------------------|--|---|
| Potrawy półmięsne i bezmięsne | Potrawy gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, makarony bez żółtek i mięsa, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach, pulpety mięsne i rybne, budynie z mięsa z dodatkiem kasz i warzyw, kasza na słodko z dozwolonymi owocami | Potrawy: smażone, pieczone, pierogi, knedle, naleśniki, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, placki ziemniaczane, kotlety, krostki, bigos, fasolka po bretońsku, frytki |
| Tłuszcz | Zalecane w umiarkowanych ilościach, oleje roślinne: słonecznikowy, sojowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie | Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, kwaśna śmietana |
| Warzywa | Warzywa gotowane bez skórki przecierane w formie puree lub oprószone mąką (bez zasmażek), marchew, dynia, pietruszka, seler, buraki czerwone, warzywa surowe: sałata zielona skropiona oliwą, pomidory bez skórki, ziemniaki gotowane, puree z ziemniaków | Wszystkie warzywa kapustne, ogórki, rzodkiewka, papryka, szczaw, cebula, czosnek, por, fasolka szparagowa, groszek zielony, suche nasiona roślin strączkowych, rzepa, kalarepa. Warzywa zaprawiane zasmażkami, konserwowe, marynowane, pyzy, warzywa w postaci surówek, sałatek z majonezem i musztardą |
| Owoce | Dojrzałe, gotowane, bez skórki i pestek, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, soki z owoców jagodowych (malin, porzeczek) | Wszystkie owoce niedojrzałe i surowe, gruszki, agrest, czereśnie, śliwki, orzechy, owoce suszone, owoce marynowane |
| Desery | Kompoty, kisiele, galaretki z owoców lub mleczne, musy z owoców, budynie, bezy, suflety | Tłuste ciasta, torty, kruche ciastka, makowce, keksy, pączki, ciasta i desery z orzechami, desery z kakao lub czekoladą, lody, batony, chałwa |
| Przyprawy | Łagodne: koperek, pietruszka, majeranek, kminek, wanilia, cynamon, sok z cytryny, pieprz ziółowy | Pieprz, papryka, ocet, musztarda, czosnek, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatolowa, ketchup |