

Dietetyk***m.gren@szpital.swidnica.pl, tel. 74/85 17 182*****ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA OSÓB Z KAMICĄ ŻÓŁCIOWĄ**

Kamica pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych należą do najbardziej rozpowszechnionych chorób. Najczęściej przebiega ona bezobjawowo. Jednak rozwój badań diagnostycznych spowodował zwiększenie liczby rozpoznawalnych przypadków choroby.

- Kamicy żółciowej sprzyja płeć żeńska. Zachorowalność u kobiet jest 2-3 razy większa niż u mężczyzn.
- Do najważniejszych czynników ryzyka wystąpienia kamicy żółciowej należą otyłość.

Istnieje wiele zaleceń żywieniowych dla osób z rozpoznaną kamicią żółciową. Postępowanie zgodnie z zaleceniami korzystnie wpływa na metabolizm kwasów żółciowych i cholesterolu, przez co powoduje zmniejszenie ryzyka powstawania nowych złożeń oraz zapobiegania wystąpienia różnych dolegliwości.

ZASADY DIETY

- Posiłki powinny być lekko strawne.
- Należy spożywać 4-5 posiłków w ciągu dnia.
- Należy jeść powoli oraz w spokoju.
- Zaleca się wyeliminowanie tłuszczów zwierzęcych z pożywienia.
- Zalecanymi technikami kulinarnymi jest duszenie lub pieczenie.
- Należy wykluczyć produkty smażone na tłuszczu.
- Zaleca się spożycie dużej ilości błonnika, wiąże się to ze zwiększoną ilością spożytych warzyw, owoców, otrąb pszennych, owsianych. Błonnik poprawia nie tylko perystaltykę przewodu pokarmowego, lecz również pęcherzyka żółciowego (prawidłowe obkurczanie się, a więc lepsze opróżnianie) oraz korzystnie wpływa na skład żółci, zapobiegając tworzeniu się złożeń.
- Należy wykluczyć jaja z pożywienia. Żółtko może powodować silne skurcze pęcherzyka żółciowego, co z kolei może wyzwać ból brzucha. Zaleca się białko jaj. Jaja mogą być spożywane w indywidualnych przypadkach, gdy są dobrze tolerowane (w niewielkich ilościach, jako składniki potraw).

Osoby z kamicią żółciową i współistniejącą nadwagą lub otyłością nie powinny zbyt gwałtownie się odchudzać. Może to bowiem zwiększyć ryzyko tworzenia się złożeń cholesterolowych i wystąpienia objawów klinicznych.

PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWSKAZANE W KAMICY ŻÓŁCIOWEJ

Produkty	Zalecane	Niezalecane
Mleko, produkty mleczne	Mleko niskotłuszczowe, mleko odtłuszczone, maślanka, produkty z mleka kwaśnego, jogurt odtłuszczony, chudy twaróg, kefir,	Sery zawierające bardzo dużo tłuszczu, mocno przyprawione gatunki serów, sery typu fromage, cukierki krówki
Produkty zbożowe i skrobiowe	Mąka pszenna, mąka ziemniaczana, płatki owsiane, pszenne, kukurydziane i żytnie, ryż, grysik, budyń, makarony, kukurydza, otręby owsiane, pszenne	Zarodki pszenne, nasiona słonecznika, nasiona sezamu
Pieczywo i ciasta	Chleb pszenny, grzanki, sucharki, chleb chrupki, dobrze wypieczony chleb mieszany, graham, chleb razowy, ciasto drożdżowe, biszkopt, ciasto z owocami, piernik, keks, kajzerki	Świeży chleb, torty, ciasto francuskie, produkty smażone na tłuszczu, krakersy, ciastka kruche, bułki maślane, ptysie, sernik, kruszonka
Owoce	Jabłka i gruszki, banany,	Niedojrzałe owoce, śliwki, agrest,

Dietetyk

m.gren@szpital.swidnica.pl, tel. 74/85 17 182

	pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, truskawki, maliny, jeżyny, melony, kiwi, brzoskwinie, morele: najlepiej przyswajane są kompoty owocowe	porzeczki, awokado, orzechy, migdały
Przyprawy, sosy	Kminek, anyż, koper włoski, goździki, cynamon, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, przy indywidualnej tolerancji: curry, chili, czosnek, cebula, słodka papryka, wszystkie zioła	Ostra musztarda, pieprz, papryka w większych ilościach, majonez
Mięso	Chuda cielęcina, chuda wołowina, połówka, jagnię, kura, kurczak, indyk, gołąb, bażant, dzika kaczka, królik, zając, sarna, jelen, szynka bez tłuszczu, chuda pieczeń na zimno, cielęcina w galarecie, drób w galarecie, wędliny drobiowe	Tłuste mięso wołowe, cielęce, wieprzowe i baranie, mięso mocno peklowane, mięso mocno przypieczone, panierowane, mięso wypiekane w tłuszczu, tłusty drób, serca, ozory, mózg, skórki z drobiu, wszystkie tłuste i mocno wędzone gatunki kielbas, mielone mięso wieprzowe, mięso siekane, pasztety, pasztetowa, salceson, salami, parówki, kaszanka
Zupy, sosy	Chudy rosół na mięsie, lekko podprawiane zupy, sosy o małej zawartości tłuszczu	Tłusty rosół, sosy masłowe, wywary z kości
Tłuszcze do smarowania, oleje	Masła, margaryny miękkie w kubkach, oleje: słonecznikowy, z kielków pszenicy, kukurydziany, sojowy, oliwa, inne oleje roślinne	Smalec, lój, słonina, margaryny twarde w kostkach
Ryby, skorupiaki	Okoń, dorsz, flądra, sola, pstrąg, szczupak, lin, kraby, raki, ryba w galarecie, świeży tuńczyk, sandacz, morszczuk, mintaj, płastuga	Karp, śledź, węgorz, makrela, łosoś, halibut, tuńczyk w oleju, sardynki w oleju
Ziemniaki	Ziemniaki w mundurkach, ziemniaki solone, ziemniaki puree, kluski ziemniaczane z gotowanych ziemniaków	Frytki, sałatka ziemniaczana z majonezem, placki ziemniaczane, ziemniaki smażone
Warzywa, sałatki	Młoda marchewka, młoda kalarepa, szparagi, kalafior, szpinak, kwaszona kapusta, rzodkiew, buraki, seler, pomidory i ogórki bez skórki, pieczarki, sałata zielona, wszystkie sałatki podprawione octem winnym lub sokiem z cytryny, cukinia, koper włoski, brokuły	
Potrawy z jaj	Jajecznica z białek jaj: uwaga: żółtko jest przeciwwskazane u osób z kamicią pęcherzyka i dróg	Jaja gotowane na twardo, jaja sadzone i jajecznica na słoninie, żółtka



Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Świdnicy

58-100 Świdnica, ul. Leśna 27-29, e-mail: spzoz@szpital.swidnica.pl

Dyrekcja - Sekretariat tel. 74 85 17 400, fax. 74 85 17 437, centrala 74 85 17 100



Dietetyk

m.gren@szpital.swidnica.pl, tel. 74/85 17 182



	zółciowych	
--	------------	--