

DIETOTERAPIA

po usunięciu pęcherzyka żółciowego



Pęcherzyk żółciowy - to niewielki narząd umiejscowiony pod wątrobą. Swoim kształt przypomina gruszkę. Głównym zadaniem pęcherzyka żółciowego jest magazynowanie żółci w wątrobie. Żółć emulguje tłuszcze, pozwalające na rozbitcie jego cząstek na mniejsze, co pomaga je trawić i wchłaniać.

Najczęstsze schorzenia:

- kamica pęcherzyka żółciowego,
- ostre i przewlekłe zapalenie pęcherzyka,
- rak pęcherza żółciowego,
- żółtaczka mechaniczna,


Powstaniu kamicy sprzyja: nadmierne stężenie cholesterolu we krwi, otyłość, dieta bogata w tłuszcze zwierzęce, cukrzyca, radykalne odchudzanie. Częściej chorują kobiety niż mężczyźni. Kamienie umiejscowione w pęcherzyku żółciowym mogą być pojedyncze lub mnogie, różnej wielkości, mogą zatkać drogi żółciowe. To powoduje odczuwanie dolegliwości bólowych, w okolicy podżebrowej prawej bądź w nadbrzuszu środkowym. Ból może promieniować pod prawą łopatkę. Podczas ataku kolki żółciowej mogą pojawić się również nudności, wymioty, dyskomfort oraz wzdęcie brzucha.

Podstawowe zasady diety po usunięciu pęcherzyka żółciowego

- W okresie rekonwalescencji po zabiegu jednym z elementów wspomagających stanowi dietoterapia.
- Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu ma za zadanie dostarczyć organizmowi wszystkich składników odżywczych, a jej wartość energetyczna powinna zapewnić utrzymanie należytej masy ciała. Ilość tłuszczu w diecie powinna wynosić max. do 50g/ dobę.
- W diecie ograniczeniu podlega ilość błonnika pokarmowego.
- Z diety należy wyeliminować produkty, po których występują nieprzyjemne objawy (nawet jeśli są w produktach zalecanych).
- Dietę należy rozszerzać stopniowo, zaczynając od małych ilości i obserwując reakcję organizmu. Jeśli wystąpią dolegliwości po zjedzeniu danego produktu, należy go odstawić, a następnie za jakiś czas na nowo spróbować wprowadzić do diety.
- Kilka dni po operacji należy bardzo przestrzegać zaleceń diety i jeść tylko produkty dozwolone. Jeśli dieta będzie tolerowana można ją stopniowo rozszerzać o produkty dozwolone w ograniczonej ilości.
- Zaleca się aby w ciągu dnia spożywać 4-5 małych posiłków dziennie. Kolację należy zjeść nie później niż 2 godziny przed snem. Pokarmy powinny być spożywane powoli i dokładnie przeżute
- Zabrania się potraw smażonych.
- Polecane techniki kulinarne to: gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez tłuszczu, pieczenie bez tłuszczu, smażenie bez dodatku tłuszczu.
- W przypadku nadwagi i otyłości należy dążyć do unormowania masy ciała.

Produkty zalecane i przeciwwskazane w diecie po resekcji pęcherzyka żółciowego.

produkty	Zalecane	Dozwolone w umiarkowanej ilości	Niezalecane
Napoje ☕	Woda mineralna, słabe napary herbaty owocowej, ziołowej, napój owsiany	soki owocowo – warzywne,	alkohol, mocna kawa, czekolada, napoje gazowane,
Mleko i produkty mleczne 🥛	mleko do 2% tł., ser biały twarogowy chudy,	serki homogenizowane, maślanka	śmietana, mleko > 2% tł., serki topione, mleko skondensowane, sery dojrzewające, sery pleśniowe, tłuste twarogi, serki kanapkowe, ser feta
Jaja kurze 🥚	Białko jaja	-	Żółtko jaja
Mięso i wędliny, oraz ryby 🍖🐟	drób (bez skóry), cielęcina, <u>chuda wędlina</u> : polędwica, szynka <u>chude gatunki ryb</u> : mintaj, miruna, sola, dorsz, sandacz	chuda wieprzowina – schab, szynka wołowina	<u>Tłuste gatunki mięs</u> : baranina, tłuste elementy wieprzowiny i wołowiny, gęszina, kaczka, tłuste wędliny, pasztety, konserwy

			<u>Tłuste ryby</u> : śledź, halibut, łosoś, makrela, węgorz Wędliny i ryby - wędzone
Produkty zbożowe	pieczywo jasne, pszenne, pszenno - żytnie, ryż biały, mąka pszenna, makaron (preferowany: bezjajeczny), drobne kasze – kasza manna, kasza bulgur, wafle ryżowe, chrupki kukurydziane, wafelki ryżowe	pieczywo mieszane lub graham, kasza jęczmienna perłowa i jaglana (jeśli po spożyciu nie ma nieprzyjemnych dolegliwości)	pieczywo razowe, pełnoziarniste, żytnie, kasza gryczana i pęczak, ciasto francuskie, wyroby cukiernicze
Warzywa	marchew, seler, pietruszka korzeń, dynia, cukinia, kabaczek, sałata masłowa, koperek, pietruszka natka (warzywa gotowane, najlepiej w formie przetartej)	Pomidory i ogórki bez skórki (zależą od indywidualnej tolerancji), burak, szpinak, młoda fasolka szparagowa, młody zielony groszek	Warzywa kapustne (kapusta, brukselka, brokuły, kalafior), szczypiorek, cebula, warzywa strączkowe (fasola, groch, ciecierzycą, soczewica), papryka, rzodkiewka, grzyby, kukurydza. Sałatki z majonezem, warzywa smażone, warzywa marynowane
Ziemniaki	Ziemniaki gotowane, puree z mlekiem		ziemniaki smażone w głębokim tłuszczu: chipsy, frytki, kulki ziemniaczane, placki ziemniaczane,
Owoce 	dojrzałe owoce banany, jabłko i brzoskwinia (bez skórki), truskawki, maliny, borówki (w formie przetartej)	cytrusy	gruszki, śliwki, czereśnie, owoce suszone, orzechy
Tłuszcze		olej rzepakowy, masło, oliwa z oliwek	ślonina, smalec, boczek, olej kokosowy, margaryna utwardzona typu Palma
Przyprawy	naturalne zioła suszone: tymianek, bazylią, oregano, mięta, melisa, rozmaryn, cynamon, bazylią, majeranek	papryka słodka, sól, majonez vege	Ostre przyprawy: czosnek, maggi, kostki rosołowe, przyprawy typu vegeta, papryka ostra/ chilli, ocet, musztarda, majonez
Desery	kisiel, budyń na chudym mleku, galaretka owocowa, musy, przeciery owocowo – warzywne, dżem niskosłodzony bez pestek (z dozwolonych owoców)		gotowe wyroby cukiernicze, czekolada, cukierki, batony, ciastka kruche, ciastka francuskie, torty, ciasta, chałwa, ptysie, sernik, lody, bita śmietana,

Przykładowy jadłospis jednodniowy

Śniadanie g. 8.00

Kanapka na „dzień dobry”

- chleb pszenno – żytni 80g
- serek naturalny z niską zaw. tłuszczu 10g
- szynka z kurczaka 50g
- pomidor b/s 60g
- sałata masłowa 60g

Słaby napar herbaty 250 ml

Śniadanie II g.11.00

Szarlotkowa owsianka

- płatki owsiane błyskawiczne 35g
- mleko świeże 1,5 % tł. 250 ml
- jabłko (przygotowany mus) 100g
- stewia / ksylitol 4g

Obiad g. 14.30

Zupa – krem marchewkowy z pszenną grzanką

- chleb pszenny 20g
- marchew 100g
- seler 60g
- pietruszka korzeń 60g
- ziemniaki 50g
- filet z kurczaka 60g
- jogurt naturalny 25g
- sól 1g
- tymianek 2g
- naturalna przyprawa warzywna 2g

Bibliografia:

Dietetyka, Żywnie zdrowego i chorego człowieka, H. Ciborowska, A. Rudnicka

Pieczony filet z kurczaka z polskimi ziołami,
gotowana kasza kuskus, młoda fasolka
szparagowa z wody, surówka z selera, kompot z
przetartych truskawek

- filet z kurczaka 150g
- koper 2g
- pietruszka natka 2g
- majeranek 2g
- olej rzepakowy 2g
- kasza kuskus 80g
- fasolka szparagowa 100g
- sól 2 g
- seler 80g
- jabłko 20g
- jogurt naturalny 2% tł.
- truskawki 80g
- woda 200 ml
- stewia/ ksylitol 3g

Podwieczorek g. 17.30

banan 150g

Kolacja g. 20.00

Bułka codzienna

- bułka pszenno – żytnia 60g

Duszony filet z miruny z jarzynami

- filet z miruny b/s 150g
- sok z cytryny 3 ml
- rozmaryn 2g
- sól 1g
- marchew 80g
- seler 70g
- pietruszka korzeń 60g
- passata pomidorowa 40g

Słaby napar herbaty 250 ml

opracowała: mgr Katarzyna Frankiewicz