DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Dieta z ograniczeniem tłuszczu polega na zmniejszeniu produktów będących źródłem tłuszczu zwierzęcego oraz obfitujących w cholesterol. Celem diety jest ochrona pęcherzyka i dróg żółciowych, wątroby, trzustki i jelit przez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej.

ZASTOSOWANIE DIETY:
Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu wskazana jest:

- w przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych;
- w chorobach miąższu wątroby – przewlekłym zapaleniu wątroby, marskości wątroby;
- w przewlekłym zapaleniu trzustki;
- we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego – w okresie zaostrzenia choroby.

MODYFIKACJA DIETY:

- w chorobach pęcherzyka żółciowego należy wykluczyć żółtka, które powodują silne skurcze pęcherzyka żółciowego, nasilając dolegliwości. Przeciwwskazane są produkty z dużą zawartością cholesterolu, ogranicza się również produkty zawierające większe ilości kwasu szczawiowego.
- w chorobach wątroby o przebiegu lekkim z zachowaną funkcją, białko podaje się w granicach normy 1 g/kg mc. W stłuszczeniu wątroby lub po przebytym wirusowym zapaleniu białko w diecie można zwiększyć do 1,5 g/kg mc (90-100 g/dobę). Przy upośledzonym wydzielaniu żółci obowiązują większe ograniczenia tłuszczu.
- w przewlekłym zapaleniu trzustki, jeśli występuje biegunka, nie należy podawać tłuszczu do pieczywa i potraw.
- chorzy z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego z reguły źle tolerują mleko i sery, dlatego produkty te należy ograniczyć, względnie wyeliminować je z pożywienia, można je częściowo zastąpić jogurtem lub kefirem. Ser twarogowy stosuje się indywidualnie w zależności od tolerancji.

Przykład jadłospisu dla diety łatwo strawnej z ograniczeniem tłuszczu

I Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem (1,5% tłuszczu) pieczywo pszenne z masłem i polędwicą drobiową jabłko pieczone
II Śniadanie	bułka z chudym serem twarogowym napój pomidorowy
Obiad	zupa selerowa grzankami budyń z cielęciny sos koperkowy ziemniaki puree buraczki kompot przetarty
Podwieczorek	galaretka mleczna biszkopt na białkach
Kolacja	risotto z ryżu i warzyw napój owocowy lub herbata z cytryną

UWAGI TECHNOLOGICZNE

Ważne jest aby potrawy były świeżo przyrządzone, nieprzechowywane w lodówkach. Potrawy przyrządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, w naczyniach bez wody. Można również stosować duszenie bez dodatku tłuszczu, podlewając potrawy wodą, oraz pieczenie w folii, w pergaminie, rękawach foliowych, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie, w piekarniku lub opiekaczu elektrycznym.

Smażenie i pieczenie na tłuszczu jest całkowicie wykluczone. Nasiąknięta tłuszczem potrawa jest trudno strawna. Dozwolony tłuszcz: olej rzepakowy bezerukowy – zawierający dużo jednonienasyconego kwasu oleinowego, oliwa z oliwek, także bogata w kwas oleinowy, olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany i inne – bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe i witaminę E, oraz masło, śmietanka, miękkie margaryny (pakowane w kubkach). Tłuszcze zaleca się podawać do gotowych potraw na surowo.

Zupy i sosy zagęszcza się zawiesiną z mąki i mleka lub mąki i mleka. Do zaprawiania zup, sosów, warzyw nie stosuje się zasmażek. Warzywa podaje się z gotowane, rozdrobnione, oraz w postaci soków i przecierów. Zupy sporządza się na wywarach warzywnych.

W diecie duże zastosowanie będą miały potrawy dokładnie rozdrobnione, spulchnione przez dodatek ubitej piany, namoczonej bułki, np. budynie z mięsa, kasz i warzyw, sera twarogowego.

Z uwagi na ograniczenie tłuszczu (oraz cholesterolu w diecie stosowanej w chorobach pęcherzyka żółciowego) do potraw, których podstawę stanowią jaja należy dodać tylko białko, najlepiej w postaci ubitej piany.

Z diety należy wykluczyć: pokarmy wzdymające (warzywa kapustne, cebulowe, czosnek, suche nasiona roślin strączkowych, szparagi, śliwki, gruszki, czereśnie), ostre przyprawy, używki (alkohol, kawę naturalną, mocną herbatę, kakao). Należy ograniczyć: tłuszcze zwłaszcza nasycone, błonnik pokarmowy, produkty zawierające kwas szczawianowy.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem tłuszczu (w chorobach wątroby)

Produkty i potrawy	**Zalecane**	**Zalecane w umiarkowanych ilościach**	**Przeciwwskazane**
Napoje	mleko, kefir i jogurt 0,5-1,5% tłuszczu, maślanka 0,5% tłuszczu, serwatka, kawa zbożowa z mlekiem z niską zawartością tłuszczu, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata z cytryną, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowo-warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody mineralne niegazowane	mleko z zawartością 2% tłuszczu	alkoholowe, kakao, płynna czekolada, mleko pełnotłuste, kefir pełnotłusty, jogurt pełnotłusty, naturalna kawa, mocna herbata, wody gazowane, pepsi, coca-cola
Pieczywo	chleb pszenny – jasny i czerstwy, bułki, biszkopty na białkach, pieczywo półcukiernicze, sucharki	pieczywo drożdżowe-cukiernicze, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi	chleb świeży, chleb żytni, chleb razowy, pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, biszkopty na całych jajach
Dodatki do pieczywa	chudy twaróg (jeśli pacjent toleruje), mięso gotowane, chuda szynka, polędwica, polędwica z drobiu, chude wędzone ryby po zdjęciu skóry, ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód	masło, margaryny miękkie, parówki cielęce, chude wędliny	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony typu „Fromage”, ser typu „Feta”, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznica z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach
Zupy i sosy gorące	rosół jarski, jarzynowa ziemniaczana, przetarte owocowe, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne; sosy łagodne – koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, warzywne, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne na mleku odtłuszczonym	chudy rosół z cielęciny,	tłuste, zawiesiste na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoły, buliony zaciągane żółtkiem, sosy: ostre (chrzanowy, musztardowy, grecki), cebulowy, grzybowy, śmietankowy

Dodatki do zup	bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki niskojajeczny, kluski biszkoptowe na białkach	groszek ptysiowy bez żółtek	kluski kładzione, kluski francuskie, groszek ptysiowy na całych jajach, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja
Mięso, drób, ryby	chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak bez skóry, indyk; ryby: dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, mintaj, płoć, halibut biały, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, płastuga, okoń, lin; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	wołowina, chudy schab, ozorki, serca, płuca, ryby; młody karp, leszcz, makrela, karmazyn; potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba; tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, halibut niebieski, śledzie, sardynka, pikling; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz (jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej), warzyw, makaronu nitki bez żółtek, mięsa, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach	zapiekanki z drobnych kasz i mięsa, kluski francuskie, makaron nitki z mięsem	pierogi, knedle, naleśniki z mięsem, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np.: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety oraz bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze		dodawane na surowo; oleje sojowy, słonecznikowy, rzepakowy - bezerukowy, oliwa z oliwek, masło margaryny miękkie (utwardzone metodą estryfikacji), z wymienionych olejów	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne
Warzywa	młode, soczyste: marchew dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, sałata zielona; potrawy gotowane, rozdrabniane, lub przetarte, z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószone, surowe soki	szpinak, rabarbar, buraki, czarna rzodkiew, sałata inspektowa, bardzo drobna starta surówka z marchewki, selera	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, warzywa w postaci surówek, sałatek z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone

Ziemniaki	gotowane, puree z mlekiem	gotowane w całości, pieczone w całości	smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy
Owoce	dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	wiśnie, śliwki , kiwi, melon	gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, figi, owoce marynowane
Desery	kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty przetarte, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe	ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj	tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, zielona pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa, cynamon, wanilia	ocet winny, sól, „jarzynka”, „wedeta”, papryka słodka, estragon, bazylia, tymianek, kminek	ostre: ocet, pieprz, papryka, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca

MODYFIKACJA DIETY:

W przewlekłych chorobach wątroby bez cech encefalopatii

Energia:	25-30 kcal/kg mc./dobę (kcal pozabiałkowe) 35-40 kcal/kg mc./dobę (kcal pozabiałkowe) – chorzy niedożywieni
Białko	1,0-1,2 g/kg mc./dobę – tj. 90g/dobę 1,5 g/kg mc./dobę – chorzy niedożywieni
Tłuszcze	1 g/kg m./dobę – tj. 50-65% do 30-50 g/dobę – u pacjentów z zaburzeniami wydzielania żółci
Węglowodany	200-300 g, w tym 50-70 g cukrów łatwo przyswajalnych

Przykłady jadłospisu dla diety w przewlekłych chorobach wątroby bez cech encefalopatii

I Śniadanie	kasza krakowska na mleku bułka z masłem i szynką herbata z cytryną
II Śniadanie	kanapka z pieczywa pszennego z masłem i serem twarogowym z koperkiem sok pomidorowy
Obiad	zupa jarzynowa z makaronem nitki - przecierana klopsiki wołowe gotowane w sosie potrawkowym ziemniaki puree buraczki galaretka pomarańczowa
Podwieczorek	koktajl z kefiru, śmietanki i przecieru z truskawek
Kolacja	herbata z mlekiem chleb pszenny pasta z jajka i serka białego jabłko pieczone

W okresie niewyrównania i niewydolności wątroby – encefalopatia wątrobowa

Energia:	25-30 kcal/kg mc./dobę (kcal pozabiałkowe) 35-40 kcal/kg mc./dobę (kcal pozabiałkowe) – chorzy niedożywieni
Białko	0,5 g/kg mc./dobę – dieta łatwo strawna niskobiałkowa
Tłuszcze	indywidualna tolerancja pacjenta

W stanach przedśpiączkowych (encefalopatii III, IV stopnia) wskazane jest żywienie dojelitowe lub pozajelitowe. Jeżeli u chorego nie zastosuje się leczenia żywieniowego poza- lub dojelitowego, na 2-3 dni powinno się zupełnie wykluczyć z diety produkty białkowe.

Przykłady jadłospisu dla diety w okresie niewydolności wątroby

I Śniadanie	kleik z płatków owsianych scedzonych z mlekiem (100 ml mleka) bułka pszenna niskobiałkowa z przecierem owocowym
II Śniadanie	sucharki pasta z drobiu (40 g mięsa z drobiu) i włoszczyzny herbata
Obiad	krupnik przetarty z mlekiem (50 ml mleka) ziemniaki puree dynia lub marchewka gotowana kompot z owoców jagodowych
Podwieczorek	napój z mięty, jabłka, cytryny z miodem sucharek serek homogenizowany (50 g)
Kolacja	herbata z mlekiem (25 ml mleka) pieczywo niskobiałkowe z masłem konfitura bez pestek

Produkty i potrawy dozwolone i zabronione w chorobach wątroby

Produkty	Dozwolone	Przeciwwskazane
Napoje	koktajle z fermentowanych przetworów mleka z sokami i przecierami owocowymi, warzywnymi, herbata słaba, herbata z cytryną, herbata z mlekiem, soki warzywne, soki owocowe, herbatki i napoje ziołowe, owocowe, wody mineralne niegazowane	mocna herbata, kawa naturalna, napoje gazowane, zimne napoje, napoje alkoholowe,
Pieczywo	jasne, pszenne, czerstwe (chleb pszenny, bułki, pieczywo półcukiernicze, sucharki, biszkopty, chleb wypiekany w domu z dozwolonej mąki)	chleb razowy, żytni, zbyt świeży
Dodatki do pieczywa	masło świeże surowe w ilości dozwolonej, chudy twaróg, pasty z twarogu, dżemy bez pestek, marmolada, miód, mięso gotowane, szynka, polędwica, galaretki z mięsa, drobiu i ryb, chude wędzone ryby po zdjęciu skóry	sery dojrzewające, topione, tłuste, kwaśne, tłuste wędliny, konserwy, ryby, dżemy z pestkami, pasztety garmażeryjne
Mąka	pszenna ziemniaczana, kukurydziana, owsiana, ryżowa	razowa, żytnia
Potrawy z mąki	ciasta zarabiane w misce, kluski kładzione, makaron nitki, pierogi leniwe, pierogi z mięsem, pierogi z serem, naleśniki smażone bez tłuszczu	smażone, odsmażane, ciasta francuskie z duża ilością tłuszczu
Makarony	makaron „nitki” domowy lub fabryczny	grube makarony
Kasze	manna, krakowska, kukurydziana, płatki owsiane, drobna jęczmienna, ryż, sago, tapioka	jaglana, gryczana niełuskana
Potrawy z kasz	drobne kasze gotowane na sypko, grube rozklejane, budynie z kasz, kasze z owocami, warzywami, zapiekane pod przykryciem	potrawy z kasz smażone w tradycyjny sposób, potrawy z kasz niełuskanych
Mleko	w większych ilościach o 2% zawartości tłuszczu, świeże z proszku, fermentowane przetwory mleka: kefir, maślanka, zsiadłe mleko, jogurt naturalny	mleko pełne, zbyt kwaśne przetwory z mleka
Sery	chude twarogowe	dojrzewające, tłuste, topione, zbyt kwaśny twaróg
Jaja	całe do 3 szt, tygodniowo, białka	przy współistniejącym zapaleniu pęcherzyka żółciowego żółtka należny wykluczyć
Potrawy z jaj	w ograniczonej ilości jaja na miękko, jajecznica na parze, omlety na parze	gotowane na twardo, smażone w tradycyjny sposób
Mięso	chude gatunki mięsa cielęcina, wołowina, kura, kurczę, indyk, królik, schab, flaczki cielęce	tłuste: wieprzowina, baranina, gęś, kaczka, podroby (wysoki poziom cholesterolu)
Potrawy z mięsa, drobiu i ryb	mięsa gotowane, pieczone, w woreczkach i naczyniach żaroodpornych, duszone bez obsmażania w tradycyjny sposób, potrawki,	smażone, duszone I pieczone w tradycyjny sposób
Ryby	chude: dorsz, sandacz, szczupak, karmazyn, lin, leszcz, karaś, flądra	tłuste, marynowane, konserwy

Wędliny	chuda szynka wieprzowa, polędwica, kiełbasa wołowa, parówki cielęce	tłuste wędliny, kiełbasy, pasztetowa i inne
Konserwy mięsne	szynka, cielęcina w galarecie	pozostałe konserwy
Masło, śmietana	świeże na surowo, w ograniczonych ilościach	kwaśna śmietana o wysokiej zawartości tłuszczu
Tłuszcze	oleje roślinne: słonecznikowy, kukurydziany, sojowy, oliwa z oliwek - na surowo	smalec, słonina, boczek, tłuszcze kuchenne, margaryny
Ziemniaki	gotowane w całości, puree, gotowane i pieczone w łupinach	frytki, prażynki, smażone, obsmażane, placki ziemniaczane
Warzywa	pomidory bez skórek i pestek, zielona sałata, marchew, dynia, szpinak, buraki, boćwina, cykoria, papryka bez skóry, endywia, pasternak, selery, pietruszka, koperek,	rzodkiewka, kalarepa, kalafiory, cebula, czosnek, por, brokuły, kapusty, groszek zielony, szparagi, fasolka szparagowa, brukiew, ogórki, szczypiorek, grzyby, nasiona roślin strączkowych
Potrawy z warzyw	warzywa gotowane, obrane ze skóry, oprószane mąką, podprawiane zawiesinami, sałatki bardzo delikatne, soki owocowe i warzywne	warzywa zasmażane, surówki
Owoce	cytrusowe: cytryny, grejpfruty, jagodowe bez pestek, banany, winogrona bez pestek i skórek, jabłka, brzoskwinie i morele bez skórek, soki owocowe, owoce suszone bez małych pestek, śliwki, przeciery z owoców	czereśnie, wiśnie, gruszki, owoce nie obrane, owoce jagodowe nie przecierane
Zupy	warzywne i owocowe, krupniki, mleczne, podprawiane zawiesinami z mąki surowej, lub rumienionej na patelni bez tłuszczu w połączeniu z mlekiem, olejem, jogurtem, kefirem, zupy na wywarach warzywnych	na rosołach, grzybowe, zasmażane w tradycyjny sposób, kapuśniaki, grochowa, fasolowa, zaprawiane śmietaną
Dodatki do zup	bułka, chleb pszenny, lane ciasto, kluski biszkoptowe, dozwolone kasze, ryż, płatki śniadaniowe, ziemniaki, grzanki z bułki obsuszone	grzanki smażone na tłuszczu, groszek ptysiowy, ciasta francuskie, paszteciki, grube makarony, smażone, duszone i pieczone w tradycyjny sposób
Sosy	warzywne, owocowe, mleczne, podprawiane zawiesinami	tłuste, zasmażane w tradycyjny sposób, na tłustych rosołach, pikantne
Desery	kompoty z owoców jagodowych przetarte, kisiele, galaretki, musy, koktajle mleczno-owocowe, soki owocowe, owoce pieczone	tłuste kremy, desery z używkami
Wypieki domowe	ciasta drożdżowe nietłuste i niezbyt słodkie, bezy, biszkopty, pierniki, ciasta z owocami z mała ilością cukru i tłuszczu	ciasta tłuste, francuskie, kruche, z kremami I masami, torty z masami tłuszczowymi
Przyprawy	sól, lisic laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, imbir, gałka muszkatołowa, słodka papryka, wanilia, sok z cytryny, otarta skórka z cytryny i pomarańczy, majeranek, tymianek, bazylia, cynamon, cząber, koperek, zielona pietruszka, kwasek cytrynowy, goździki,	ocet, ostra papryka, curry, musztarda, maggi
Używki	słaba herbata, kakao w ograniczonych ilościach	kawa naturalna, napoje alkoholowe, czekolada

Zalecenia żywieniowe w ostrym zapaleniu pęcherzyka żółciowego

Przez 1 dobę obwiązuje głodówka. W tym czasie podaje się płyny, słodzoną herbatę z cytryną, słodkie soki owocowe.
W drugiej dobie wprowadza się dietę kleikowo-owocową, którą stopniowo rozszerza się o słodkie kompoty, przetarte kasze z niewielką ilością masła, chudego twarożku, chudego mleka. Napoje podaje się w większych ilościach. Zmodyfikowaną dietę kleikową zaleca się przez 1-3 dni, następnie wprowadza się dietę łatwo strawną z ograniczeniem tłuszczu.
W ostrych przypadkach, w przypadku wymiotów, wskazane jest żywienie pozajelitowe.

Zalecenia żywieniowe w przewlekłym zapaleniu pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych

W stanie przewlekłym stosuje się dietę łatwo strawną z ograniczeniem tłuszczu i błonnika pokarmowego. Białko podaje się w normie fizjologicznej, tj. około 1g/kg nmc., tłuszcz ogranicza się do 40-50 g/dobę, węglowodany uzupełniają wartość energetyczna diety. Lepiej tolerowane są węglowodany złożone, pochodzące z produktów zbożowych. Spożywanie w większej ilości cukru, słodyczy, czekolady, miodu, sprzyja kamicy żółciowej. Należy zwiększyć podaż witaminy C, mającej wpływ na zwalczanie stanu zapalnego.
Z diety wyklucza się produkty zawierające duże ilości błonnika pokarmowego, cholesterolu (żółtka, podroby, śmietanę, tłuste mleko, tłuste sery), ostre przyprawy, używki. Ogranicza się w diecie szpinak, rabarbar, szczaw – z uwagi na znaczną zawartość w tych produktach kwasu szczawiowego.

Zalecenia żywieniowe w kamicy żółciowej

Zmiany w odżywianiu się, powinny dotyczyć zarówno rodzaju spożywanych pokarmów, jak i objętości posiłków oraz tempa, w jakim są one spożywane.

- **spożywanie mniej obfitych, ale częstszych i regularnych posiłków** – należy jeść 5 lub 6 razy dziennie, mniej obfite posiłki a spożywane częściej
- **jedzenie posiłków powoli i w spokoju** – u pacjentów z obecnymi w pęcherzyku złogami stwierdza się bardzo często zaburzenia w sprawnym obkurczaniu się pęcherzyka żółciowego. Dlatego też do dwunastnicy wpływa zbyt mała ilość żółci, niewystarczająca – zwłaszcza w przypadku obfitego posiłku – do prawidłowego trawienia tłuszczów docierających do jelita cienkiego
- **wyeliminowanie tłuszczów zwierzęcych z pożywienia** (słonina, smalec)
- **duszenie lub pieczenie w folii produktów mięsnych** – nie powinny być one smażone na tłuszczu; jeśli już muszą być smażone, to na tłuszczach roślinnych (oliwa z oliwek, olej rzepakowy), najlepiej bez panierki
- **duże ilości błonnika** w pożywieniu (co najmniej 30g/dobę), wiąże się to ze spożywaniem warzyw, owoców, otrąb pszennych i 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 złogów
- **wykluczenie jaj z pożywienia** – żółtko jej może powodować silne skurcze pęcherzyka żółciowego, co z kolei może wywoływać bóle brzucha. Z wymienionych powodów nie powinno się także zaprawiać zup i sosów żółtkiem. Ciasto drożdżowe powinno być przygotowywane bez jaj: leniwe pierogi i biszkopty należy sporządzać z użyciem samych białek jaj. W dziennym jadłospisie polecane jest białko jaj, które jest przydatne w technologii kulinarnej i może być spożywane bez ryzyka spowodowania dolegliwości. Jaja mogą być spożywane w indywidualnych przypadkach, gdy są dobrze tolerowane (w niewielkich ilościach, głównie jako składniki potraw)
- **unikanie jedzenia zarówno bardzo zimnych, jak i gorących posiłków**

Przykładowy jadłospis w kamicy żółciowej

I Śniadanie	jajecznica z białek (bez żółtek) bułka grahamka szynka z piersi kurczaka sałatka z pomidora, sałaty zielonej i ogórka oliwa z oliwek herbata – gorzka lub z niewielką ilością cukru
II Śniadanie	chleb razowy kurczak w galarecie surówka z selera z rodzynkami i z dodatkiem otrąb, najlepiej owsianych herbata – gorzka lub z niewielką ilością cukru
Obiad	krupnik papryka faszerowana warzywami i ryżem z dodatkiem oliwy z oliwek ziemniaki z koperkiem kompot z truskawek
Podwieczorek	budyń mleczny z mleka 0,5%tł. jabłko, morele woda mineralna, niegazowana
Kolacja	zapiekanka włoska (mięso mielone, warzywa, makaron bezjajeczny, ser żółty) herbata – gorzka lub z niewielką ilością cukru

Zalecenia żywieniowe po wycięciu pęcherzyka żółciowego

Bardzo ważną zasada po wycięciu pęcherzyka żółciowego jest spożywanie 4-6 razy dziennie niewielkich posiłków, zawierających małe ilości tłuszczu.
Z nabiału powinno być to mleko 0,5-2% tłuszczu, jogurty 0-2% tłuszczu, sery białe chude. Z mięs najlepiej wybierać mięsa białe i chude czerwone.
Należy spożywać potrawy gotowane, gotowane na parze, ewentualnie w późniejszym okresie po operacji – pieczone, bez wcześniejszego obsmażania i bez dodatku tłuszczu.
Korzystne jest całkowite zrezygnowanie ze smażenia. Podgrzany tłuszcz podczas smażenia jest ciężko strawny. Ilość żółci spływająca bezpośrednio z przewodów żółciowych do dwunastnicy może nie wystarczać do strawienia tak tłustego posiłku.
Tłuszcze roślinne, najlepiej oliwa z oliwek, oleje sojowe, lub lniany, mogą być dodawane, w niewielkich ilościach do sałatek i surówek. Wysokotłuszczowe posiłki mogą stać się przyczyną biegunek i wzdęć. Nadmiar niestrawionego tłuszczu w jelicie powoduje resorpcję wody do świata jelit, a podczas trawienia tłuszczu przez bakterie jelitowe powstają gazy.

Bardzo ważne dla osoby z kamicą żółciową, również po wycięciu pęcherzyka żółciowego, jest spożywanie sporych ilości błonnika. W codziennym jadłospisie powinny znaleźć się, stopniowo wprowadzane po operacji, warzywa i owoce. Dobrym źródłem błonnika są otręby – owsiane i pszenne. Zaleca się zaczynać od 1 łyżki otrąb na dzień i zwiększać ich spożycie co kilka dni o jedną łyżkę, dochodząc, w zależności od tolerancji, do 4-6 łyżek dziennie. Spożywanie potraw bogatych w błonnik zmniejsza ryzyko powstawania złogów w drogach żółciowych u chorych po cholecystektomii. Otręby owsiane jako źródło błonnika rozpuszczalnego, mają właściwości zmniejszające stężenie cholesterolu we krwi.

Produkty dozwolone i przeciwwskazane w kamicy żółciowej

Nazwa produktu lub potrawy	Dozwolone	Niewskazane
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 ciastka	chleb pszenny, grzanki, sucharki, chleb chrupki, dobrze wypieczony chleb mieszany, graham, razowy, ciasto drożdżowe, biszkopt na białkach, ciasto z owocami, piernik, keks, kajzerki, chleb chrupki	świeży chleb, torty, ciasto francuskie, produkty smażone na tłuszczu (pączki, faworki, naleśniki, makaroniki, krokiety), krakersy, ciastka kruche, bułki maślane, ptysie, sernik, kruszonka
Mleko i produkty mleczne	mleko niskotłuszczowe, mleko odtłuszczone, maślanka (do ½ litra dziennie), produkty z mleka kwaśnego, jogurt odtłuszczony, chudy twaróg i ser do 3% tł, mleko skondensowane ze zmniejszoną zawartością tłuszczu, kefir	sery zawierające bardzo dużo tłuszczu, mocno przyprawiane gatunki serów, sery typu fromage, cukierki krówki
Jaja i potrawy z jaj	białko jaja, jajecznica z białek jaj	żółtko jaj , jaja gotowane na twardo, jaja sadzone, jajecznica na słoninie
Mięso, drób	chuda cielęcina, chuda wołowina, polędwica, jagnię, kura, kurczak, indyk, gołąb, bażant, dzika kaczka, królik, zając, sarnina, jeleń, dzik, konina	tłuste mięso wołowe, wieprzowe i baranie, mięso mocno peklowane, przypieczone, panierowane, mięso wypiekane w tłuszczu, tłusty drób (kaczka, gęś), serca, ozory, mózg, skórki z drobiu, wątroba
Ryby, skorupiaki	okoń, dorsz, flądra, sola, pstrąg, szczupak, lin, kraby, raki, ryba w galarecie, świeży tuńczyk, sandacz, morszczuk, mintaj,	karp, śledź, węgorz, makrela, łosoś, halibut, turbot, tuńczyk w oleju, sardynki w oleju
Wędliny	szynka bez tłuszczu, chuda pieczeń na zimno, cielęcina w galarecie, wędliny drobiowe	wszystkie inne tłuste i mocno wędzone gatunki wędlin, kiełbas, mielone mięso wieprzowe, mięso siekane, pasztety, pasztetowa, salceson, salami, parówki, kaszanka
Tłuszcze do smarowania, oleje	masła, margaryny miękkie (w kubkach), oleje: słonecznikowy, z kiełków pszenicy, kukurydziany, sojowy, oliwa, inne oleje roślinne	smalec, słonina, łój, margaryny twarde (w kostkach)
Ziemniaki	ziemniaki w mundurkach, 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, rzodkiewka, buraki, seler, pomidory i ogórki bez skórki, pieczarki, sałata zielona, wszystkie sałatki przyprawione octem winnym, lub sokiem z cytryny, bakłażan, cukinia, koper włoski, brokuły	cebula surowa lub zarumieniona na tłuszczu, odmiany kapusty: biała, czerwona, włoska, groch, fasola, soja
Owoce	jabłka, gruszki, banany, pomarańcze, grejpfruty, mandarynki, truskawki, maliny, jeżyny, kiwi, brzoskwinie, morele, najlepiej przyswajalne są kompoty owocowe	niedojrzałe owoce, śliwki, agrest, porzeczki, awokado, orzechy, migdały
Cukier i słodycze	cukier, fruktoza, cukier gronowy, miód pszczeli, galaretka, marmolada,	słodycze (cukierki, czekolada, pralinki lub czekoladki)
Przyprawy	kminek, anyż, koper włoski, goździki cynamon, gałka muszkatołowa, liście bobkowe, jagody jałowca, ziele angielskie, przecier pomidorowy, ketchup; przy indywidualnej tolerancji także: curry, chilli, czosnek, cebula, słodka papryka w proszku w małych ilościach, wszystkie zioła	ostra musztarda, pieprz, papryka w większych ilościach, angielskie sosy z esencji, majonez
Zupy i sosy	chudy rosół na mięsie, lekko podprawiane zupy, sosy o małej zawartości tłuszczu	tłusty rosół, sosy masłowe, wywary z kości
Napoje	czarna herbata, słaba kawa ziarnista, soki owocowe i warzywne, koktajle mleczne, mleko kakaowe z mleka odtłuszczonego lub niskotłuszczowego, herbaty ziołowe, mineralna woda niegazowana	mocna kawa ziarnista, napoje gazowane

Żywienie we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego

Dieta łatwo strawna, niskotłuszczowa, z ograniczeniem błonnika pokarmowego, ze zwiększoną ilością białka, energii z odpowiednią ilością składników mineralnych.

Zaleca się 80-120g/dobę białka, ponad połowa z produktów zwierzęcych.
Tłuszcze ograniczamy do 40g/dobę, zwłaszcza te o wysokim punkcie topnienia, które są źle tolerowane przez chorych. W niewielkiej ilości masło, śmietana, oleje.

Na ogół chorzy źle tolerują mleko, które jest dobrym źródłem białka i wapnia, dlatego stopniowo proszę wprowadzać przetwory mleczne: jogurt, kefir, sery twarogowe. Produkty mają mniejszą zawartość laktozy i są lepiej tolerowane niż mleko słodkie. W razie nawrotu objawów nietolerancji (przelewania w jelitach, kurczenia, biegunkach) produkty natychmiast wykluczyć z diety.

Jaja w postaci ściętej na parze jajecznicy, lub dodania zawiesiny z żółtka do zup. Nie gotowane na twardo.

Warzywa podaje się w postaci gotowanej, rozdrobnionej albo w postaci soków. Nie wolno spożywać surowych owoców, lecz w postaci gotowanych przecierów lub w postaci soku. Z diety wykluczyć należy potrawy tłuste, ciężko strawne, wzdymające, długo zalegające w żołądku, ostro przyprawione, alkohol, kawę naturalną, mocną herbatę, przetwory owocowe na cukrze i miodzie w większych ilościach.

Posiłki spożywać w małych ilościach 5-6 razy na dobę, aby uniknąć obciążenia żołądka.

Przykład diety we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego w okresie remisji choroby

I śniadanie	herbata z mlekiem z ograniczoną ilością cukru pieczywo pszenne z szynką i serkiem twarogowym przecier wieloowocowy – gotowany
II śniadanie	sucharek z masłem jajecznica na parze jogurt naturalny
Obiad	zupa ryżowa budyń z cielęciny i warzyw ziemniaki puree marchewka puree, szpinak galaretka z soku z czarnej porzeczki z niewielką ilością cukru
Podwieczorek	mus z kaszy manny z przecierem z moreli
Kolacja	ryba gotowana w jarzynach bułka pszenna herbata miętowa