

- **Bitno:** ne smiju se jesti prevruća jela ni piti prevruća pića; jesti treba češće na dan, nikada previše za jedan obrok. Poslije jela leći barem pola sata; na predio žučnjaka staviti topao oblog, ili termofor. I još jednom naglasiti: na prvom mjestu neka budu ugljikohidrati, tj. brašno, riža, krupica, šećer, marmelada, med, voćni sokovi, kuhano voće, kruh.

Nije dozvoljeno

- **Meso:** slanina, suho meso, kobasice, pečeno i pohano meso, svinjetina, govedina, divljač, masne patke i guske, guščja jetra, salama, hrenovke, konzerve, kavijar, sardine.
- **Umaci:** umak od češnjaka, luka, krastavaca, kopra i svi umaci od pečenja.
- **Mliječni proizvodi:** svi sirevi zreli i oštri po ukusu, masni, ili sušeni, lički sir.
- **Voće:** dunje, dinje, lubenice, bademi, orasi, lješnjaci.
- **Žitarice:** kruh i tijesto s kvascem i mnogo maslaca i jaja.
- **Povrće i začini:** paprika, feferoni, salata od graha i kupusa, mirodije - papar, paprika, cimet, kliničić, muškat, krumpir pečen ili restan, grah, leća, rotkva, krastavci, kelj, kupus, repa.
- **Alkoholna pića:** sva alkoholna pića, osobito rakija i hladno pivo.
- **Ostale namirnice:** jaja, svinjska i guščija mast, margarin, loj.



POLIKLINIKE SUNCE

Zagreb, Trnjanska cesta 108, 01 3046 666

Zagreb, Park prijateljstva 1, 01 3046 666

Osijek, Gundulićeva 5a, 031 494 555

Slavonski Brod, Petra Svačića 1a, 035 415 202

Pula, Verudela 8, 052 394 620

Zadar, Put Murvice 16, 023 301 450

Split, Varaždinska 54, 021 453 810

Rijeka, Riva 8, 051 205 400, 051 205 401

Varaždin, Zagrebačka 51, 042 500 555



Žučna dijeta - prehrana bolesnika s bolestima žučnog mjehura



Najkraće o bolestima žučnjaka

Žučnjak je vrećica koja ima ulogu rezervoara u koju se sakuplja žuč koju stvara jetra, oko 1l dnevno. Ta tekućina, koja u sebi sadrži žučne soli, kolesterol, bilirubin, fosfolipide, mucin i vodu omogućava



probavu masnoća u tankom crijevu. Dok ne jedemo, u žučnjaku se ta otopina koncentrira 4 do 10 puta i završava u crijevu kada hrana iz želuca dospije u dvanaesnik. Na aktivnost žučnjaka posebno djeluju vrhnje, maslac, žumanjak i sl. Najčešće bolesti žučnjaka su kamenci i upale. Uglavnom se povezuju s debljinom, starijom dobi, ženskim spolom, obiteljskom anamnezom, zapadnjačkom dijetom, šećernom bolesti i sl. Žučni kamenci mogu izazvati tipične žučne napadaje, koji se javljaju nakon masnih obroka, mogu dovesti do ozbiljnih problema i ugroziti život (upala žučnjaka, opstruktivna žutica, upala gušterače...), ali isto tako mogu godinama biti prisutni bez ikakvih tegoba.

Liječenje započinje korekcijom prehrambenih navika - tzv. žučnom dijetom, a zbog mogućih komplikacija najčešće se preporuča operacija žučnjaka. U odsustvu tegoba i znakova upale žučnjaka, uglavnom je dovoljna pravilna prehrana.

Upute za prehranu bolesnika s bolestima žučnjaka

U akutnom stadiju kod bolova daje se samo nešto ugljikohidrata - zaslađena voda, voćni sokovi, čaj, kasnije se prelazi na kašastu i pasiranu hranu od ugljikohidrata - krumpir, rižu, krupice, tjesteninu, sve kuhano na mlijeku, pasirano povrće - špinat, cvjetača, koleraba ili pasirano voće. Zatim se prelazi na obilniju prehranu.

Dozvoljeno

- **Juhe:** nemasna juha od mesa, juha od povrća sa zaprškom na maslacu ili ulju - u juhu se mogu staviti sve vrste tjestenine, riža, pšenična krupica - griz.
- **Meso:** teletina, bijelo meso od peradi, riba, blijeda šunka.
- **Povrće:** krumpir - pire huhan u slanoj vodi i poliven maslacem ili u ljusci kuhan, špinat, cvjetača, mrkva, koraba, šparoga, buča, tikva, blitva, rajčica - sve kao varivo i to najbolje kuhano i pasirano, poliveno maslacem ili uljem, ili zaprženo na maslacu ili ulju.
- **Tjestenine:** bijeli kruh - prepečen ili dvopek, stare žemlje, kifli, biskvit, baškot, pereci, palačinke, drobljenac, sve kuhane tjestenine koje treba pripremati s malo jaja, bez kvasca te s malo maslaca. Osim toga dozvoljene su tjestenine s krumpirom ili brašno s krumpirom kao tzv. krumpirovo tijesto.
- **Slatka jela:** nabujak od krupice ili riže bez jaja i kvasca, marmelada, slatko, džem, med.
- **Ostala jela:** krupica, riža, svježi kravlji sir, kukuruzno brašno, zobene pahuljice.
- **Salate:** zelena, blitva, rajčica, cvjetača, cikla - sve pripremljene s limunovim sokom i/ili uljem.
- **Voće:** sve vrste voća - kuhano, bez kore, voćni sokovi.
- **Pića:** čaj, kakao, kava ne odviše jaka, mlijeko.