

## Žučna dijeta - prehrana bolesnika s bolestima žučnog mjehura

### Ukratko o bolestima žučnjaka (žučnog mjehura)

Žučnjak je vrećica koja ima ulogu spremnika u koju se sakuplja žuč koju stvara jetra, oko litre dnevno. Ta tekućina, koja sadrži žučne soli, kolesterol, bilirubin, fosfolipide, mucin i vodu omogućuje probavu masnoća u tankom crijevu. Dok ne jedemo, u žučnjaku se otopina koncentrira od 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 i mogu dovesti do ozbiljnih problema te ugroziti život (upale žučnjaka, opstruktivna žutica, upala gušterače), ali mogu, također, godinama biti bez ikakvih tegoba.

Liječenje započinje promjenama prehrambenih navika, odnosno „žučnom dijetom“. Zbog mogućih komplikacija najčešće se preporučuje i uklanjanje žučnjaka. Kada nema tegoba i znakova upale žučnjaka, uglavnom je dostatna pravilna prehrana.

### Upute za prehranu bolesnika sa bolestima žučnjaka

U akutnom stadiju s izraženom trbuhoboljom daje se samo nešto ugljikohidrata, zaslađena voda, voćni sokovi, čaj, a kasnije se prelazi na kašastu i pasiranu hranu od ugljikohidrata: krumpir, rižu, krupice, tjesteninu, sve kuhano na mlijeku, pasirano povrće, špinat, cvjetača ili pasirano voće. Nakon toga se prelazi na obilniju prehranu.

#### Dopušteno:

**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, odnosno griz.

**Meso:** teletina, bijelo meso od peradi, riba, blijeda šunka.

**Povrće:** krumpir - pire kuhan u slanoj vodi i poliven maslacem ili kuhan u ljusci, špinat, cvjetača, mrkva, šparoga, tikva, blitva, rajčica, sve pripremljeno kao varivo i to najbolje kuhano i pasirano, poliveno maslacem ili uljem, ili zaprženo na maslacu ili ulju.

**Tjestenine:** bijeli kruh - prepečen, dvopek, stare zemlje, kifli, biskvit, baškot, pereci, palačinke, drobljenac, sve kuhane tjestenine pripremljene s malo jaja, bez kvasca te s malo maslaca. Dopuštene su i 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 i med.

**Ostala jela:** krupica, riža, svježi kravljji sir, kukuruzno brašno i zobene pahuljice.

**Salate:** zelena, blitva, rajčica, cvjetača, cikla, sve pripremljene s limunovim sokom ili uljem.

**Voće:** sve vrste voća, kuhano bez kore te voćni sokovi.

**Pića:** čaj, kakao, kava, ne odviše jaka i mlijeko.

**Važno!** Ne smiju se jesti prevruća jela ni piti prevruća pića, jesti treba češće na dan i nikada previše za jedan obrok. Poslije jela leći barem pola sata, a na predio žučnjaka staviti topao oblog ili termofor. Ponovimo još jednom! Na prvom mjestu neka budu ugljikohidrati, tj. brašno, riža, krupica, šećer, marmelada, med, voćni sokovi, kuhano voće i kruh.

**Nije dopušteno:**

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