

# KAMICA ŻÓŁCIOWA

Przyczyną kamicy żółciowej jest zastój żółci w drogach żółciowych spowodowany nieprawidłowym jej składem. Do tworzenia się kamieni usposabia:

- Otyłość,
- Nadmierna ilość cukru, słodocy, miodu,
- Zbyt mała ilość nienasyconych kwasów tłuszczowych,
- Za mała ilość spożywanego błonnika pokarmowego,
- Za duża ilość nasyconych(zwierzęcych)kwasów tłuszczowych.

Pacjenci z kamicią bezobjawową powinni zmodyfikować swoje nawyki żywieniowe poprzez zmniejszenie kaloryczności posiłków, co doprowadzi do koniecznej redukcji masy ciała, zwiększenie spożycia błonnika pokarmowego.

**Nie zaleca się gwałtownego odchudzania i głodówek.**

## Produkty zalecane i przeciwwskazane w kamicy żółciowej

PRODUKTY/POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
<b>Produkty zbożowe</b>	Mąka pszenna, mąka ziemniaczana, makarony bezjajeczne, ryż, kasze: manna, krakowska, jęczmienna, jagłana, gryczana, płatki: owsiane, pszenne, żytnie, kukurydziane, otręby: pszenne, owsiane, chleb pszenno dobrze wypieczony, chleb mieszany, chleb i bułki graham, chleb razowy, bułki kajzerki, chleb chrupki, grzanki, sucharki, chrupki kukurydziane.	Zarodki pszenne, świeży chleb, ciasto francuskie, bułki maślane, pieczywo cukiernicze.
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	Chude mleko (do 2% tłuszczu), chudy jogurt, maślanka (do ½ l dziennie), kefir, zsiadłe mleko, chude i półtłuste sery twarogowe, serki homogenizowane półtłuste.	Tłuste mleko i przetwory mleczne (powyżej 2% tłuszczu), mleko skondensowane, sery dojrzewające podpuszczkowe, pleśniowe, topione, tłuste sery twarogowe, sery typu fromage, feta.
<b>Jaja i potrawy z jaj</b>	Białko jaja, jajecznica lub omlet z białek.	Żółtko jaja, jaja gotowane na twardo, jaja sadzone, jajecznica na smalcu, maśle, boczku i słoninie.
<b>Mięso, drób, wędliny</b>	Cielęcina, chuda wołowina, jagnięcina, mięso z indyka i kurczaka bez skóry, dziczyzna, konina, mięso z królika, wędliny: drobiowe, szynka bez tłuszczu, polędwica, chuda pieczeń na zimno, cielęcina i drób w galarecie.	Wieprzowina, baranina, tłuste mięso wołowe, mięso z kaczki i gęsi, mięso mocno peklowane, podroby, skórki z drobiu, wędliny drobno mielone, pasztety, pasztetowa, kaszanka, salceson, salami, parówki, mielonka, konserwy, kiełbasy podsuszane.

<b>Ryby i owoce morza</b>	Dorsz, mintaj, flądra, sola, pstrąg strumieniowy, okoń, szczupak, lin, sandacz, morszczuk, halibut, raki.	Pstrąg tęczowym, sardynka, śledź, makrela, łosoś, węgorz, konserwy rybne w oleju, krewetki, małże, kraby, kawior, ostrygi.
<b>Tłuszcze</b>	Masło w niewielkich ilościach, margaryny miękkie (w kubkach), jogurt grecki (9% tłuszczu), oleje: słonecznikowy, sojowy, rzepakowy niskoerukowy, kukurydziany, z pestek winogron, z kiełków pszenicy, oliwa z oliwek.	Smalec, słonina, boczek, podgardle, margaryny twarde, śmietana o zawartości tłuszczu powyżej 10%.
<b>Ziemniaki i potrawy z ziemniaków</b>	Ziemniaki gotowane, pieczone w mundurkach, puree ziemniaczane bez dodatku tłuszczu.	Frytki, sałatka ziemniaczana z majonezem, placki ziemniaczane, ziemniaki smażone lub odsmażane.
<b>Warzywa i grzyby</b>	Marchew, buraki, ogórki, pomidory bez skórki, sałata zielona, sałata lodowa, rzodkiewka, brokuły, kalafior, szpinak, seler, pietruszka, cukinia, bakłażan, młoda kalarepa, młode szparagi, kwaszona kapusta, fasolka szparagowa, por.	Cebula, kapusty: biała, czerwona, włoska (szczególnie w połączeniu z mięsem i cebulą), groch, fasola, soja, grzyby.
<b>Owoce i przetwory owocowe</b>	Jabłka, banany, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, truskawki, maliny, jeżyny, melony, kiwi, brzoskwinie, morele, kompoty owocowe z niewielkim dodatkiem cukru, marmolada i dżem niskosłodzony w ograniczonej ilości, sok z cytryny.	Śliwki, czereśnie, agrest, porzeczki, awokado, owoce niedojrzałe, nadpsute, kompoty i dżemy wysokosłodzone.
<b>Orzechy i nasiona</b>	Odtłuszczone mielone siemię lniane	Nasiona słonecznika, dyni, sezamu, siemię lniane w ziarenkach nieodtłuszczone, wszystkie orzechy.
<b>Zupy, sosy</b>	Chudy rosół na mięsie drobiowym bez skóry, zupy na wywarach warzywnych podprawiane mlekiem lub chudym jogurtem.	Tłusty rosół, zupy na wywarach z kości, zaprawiane śmietaną, zupa grochowa, fasolowa, kapuśniak, grzybowa, sosy majonezowe, śmietanowe, na tłustych wywarach mięsnych.
<b>Potrawy z mięsa i ryb</b>	Mięso gotowane, duszone bez wcześniejszego obsmażania, pieczone w folii, ryby gotowane, duszone, pieczone w galarecie, pulpety.	Mięso panierowane i smażone, ryby smażone w panierce, duszone z wcześniejszym obsmażaniem, pieczone z dodatkiem tłuszczu.

<b>Potrawy z mąki i kasz</b>	Kluski ziemniaczane z gotowanych ziemniaków w umiarkowanych ilościach, pierogi z owocami, chudym serem twarogowym lub chudym mięsem w ograniczonych ilościach, pierogi leniwe z chudego twarogu.	Naleśniki, pączki, faworki, racuchy, kruszonka, krakersy, paluszki.
<b>Potrawy z warzyw i grzybów</b>	Warzywa gotowane w wodzie i na parze, duszone bez dodatku tłuszczu, sałatki i surówki z olejem roślinnym	Warzywa i grzyby smażone z dodatkiem tłuszczu, sałatki z majonezem.
<b>Cukier i słodycze</b>	Cukier w ograniczonych ilościach, miód pszczeleli.	Cukierki, czekolada, pralinki, batony, ciastka kruche, chałwa.
<b>Desery</b>	Ciasto drożdżowe, biszkopt, ciasto z owocami, galaretka, kisiel, budyń na chudym mleku, sorbety, musy, przeciery owocowe.	Torty, ptysie, sernik, lody kremowe, bita śmietana.
<b>Przyprawy</b>	Kminek, anyż, koper, pietruszka, goździki, cynamon, gałka muszkatołowa, liście laurowe, ziele angielskie, jagody jałowca, bazylia, oregano, sól, przecier pomidorowy, keczup,	Pieprz, papryka ostra, chili, curry, ocet
<b>Napoje, alkohole</b>	Woda mineralna niegazowana, herbaty owocowe, ziołowe, czarna herbata, słaba kawa, rozcieńczone soki owocowe i warzywne, koktajle mleczne.	Mocna kawa ziarnista, woda i napoje gazowane, <b>alkohole.</b>