

DIETA PO USUNIĘCIU PĘCHERZYKA ŻÓŁCIOWEGO

Funkcje usuniętego pęcherzyka żółciowego przejmuje przewód żółciowy. Po 5 –7 tygodni organizm powinien się przyzwycząć, że żółć bezpośrednio spływa z wątroby do dwunastnicy, odpowiednio poszerzonym przewodem żółciowym.

Powinno się spożywać 4 – 5 posiłków o małej objętości. Należy unikać ciężkich, tłustych i smażonych potraw. Zalecana ilość płynów w ciągu dnia wynosi 2 –2.5 l.

PRODUKTY DOZWOLONE I ZABRONIONE PO USUNIĘCIU PĘCHERZYKA ŻÓŁCIOWEGO

Nazwa produktu	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Chleb pszenny, bułki pszenne, mąka pszenna, ziemniaczana, płatki owsiane i pszenne, ryż, kasza manna, płatki kukurydziane, makarony, kajzerki, grzanki	Świeży chleb, bułki maślane, gruboziarniste produkty zbożowe (kasza gryczana, jęczmienna, pęczak), pieczywo z ziarnami słonecznika, dyni, zarodki pszenne
Mleko i jego przetwory	Mleko, maślanka i jogurt naturalny o obniżonej zawartości tłuszczu (1.5% tłuszczu), kefir, chudy twaróg i chude sery do 3–4% tłuszczu	Tłuste sery żółte, topione, sery pleśniowe, sery typu Brie, fromage, parmezan
Mięso, drób, ryby, wędliny	Cielęcina, chuda wołowina, polędwica, jagnięcina, wątróbka, flaki, kura, kurczak, indyk, gołąb, bażant, królik; Okoń, dorsz, flądra, sola, pstrą, szczupak, lin, ryba w galarecie, świeży tuńczyk, sandacz, morszczuk, mintaj; Chuda szynka bez tłuszczu, zimna pieczeń, cielęcina i drób w galarecie, wędliny drobiowe	Tłuste mięso wieprzowe, wołowe, cielęce, baranie, mięso mocno peklowane, mocno przypieczone, panierowane, mięso pieczone w tłuszczu, tłusty drób (kaczka, gęś), serca, ozory, mózdzek, skórki drobiowe; Karp, śledź, węgorz, makreła, łosoś, halibut, tuńczyk w oleju, sardynki w oleju; Wszystkie tłuste i mocno wędzone gatunki kiełbas, mielone mięso wieprzowe, pasztety, pasztetowa, salceson, salami, parówki, kaszanka
Jaja	Jajko na miękko, omlet z białek, luźna jajecznica	Jaja gotowane na twardo, jajka sadzone, jajecznica na słoninie, żółtka
Warzywa	Młoda marchew, buraki, dynia, seler, szparagi, brokuły, kalafior, pomidory bez skórki, sałata zielona, cukinia, kapusta kwaszona, sałatki z octem winnym lub sokiem z cytryny	Cebula, czosnek, kapusta biała, czerwona, włoska, groch, fasola, soja
Tłuszcze	Masło, miękkie margaryny kubkowe, olej, oliwa z oliwek	Smalec, słonina, łój, boczek, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane w mundurkach, puree ziemniaczane, kluski z ziemniaków gotowanych	Frytki, placki ziemniaczane, ziemniaki smażone

Owoce	Obrane jabłka i gruszki, banany, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, truskawki, maliny, jeżyny, melony, kiwi, brzoskwinie, morele, kompoty z wyżej wymienionych owoców	Śliwki, agrest, porzeczki, jabłka i gruszki ze skórką, porzeczki, awokado, owoce niedojrzałe
Desery	Budyń, kisiel, ciasto drożdżowe, biszkopt, ciasto z owocami, keks, piernik	Ciasto francuskie, wypieki smażone na tłuszczu: pączki, faworki, naleśniki, racuchy), krakersy, ciastka kruche, ptysie, sernik, ptysie, ciasta z kruszonką
Cukier i słodycze	Cukier, fruktoza, glukoza, miód pszczeli, galaretka, marmolada, słodziki	Słodycze: cukierki, czekolada, pralinki lub czekoladki
Przyprawy	Kminek, gałka muszkatołowa, majeranek, goździki, cynamon, liście laurowe, ziele angielskie, jałowiec, przecier pomidorowy, koperek, zielona pietruszka	Ostra musztarda, pieprz, papryka w większych ilościach, majonez
Napoje	Czarna herbata, słaba kawa ziarnista, soki owocowe i warzywne, herbaty ziołowe, woda mineralna niegazowana	Mocna kawa ziarnista, napoje gazowane, alkohol