

ZALECENIA DIETETYCZNE W KAMICY PĘCHERZYKA ŻÓŁCIOWEGO

Etap 1: Pierwsze dni zaostrzenia (zwykle 2 – 5 dni) – dieta płynna

Należy wprowadzić dietę płynną, która obejmuje:

- niskotłuszczowe buliony
- wody mineralne
- soki rozcieńczone wodą (bez cukru)
- kisiel, galaretki owocowe
- herbata ziołowa
- zupy kremy, najlepiej na bazie warzyw

Na tym etapie unika się wszelkich tłuszczów, produktów bogatych w błonnik i potraw ciężkostrawnych.

Etap 2: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (kilka tygodni zwykle 3 - 5)

Po kilku dniach, kiedy organizm zaczyna lepiej reagować na pokarm, można wprowadzić dietę łatwostrawną.

Należy zwrócić uwagę na:

Dozwolone produkty

PRODUKTY ZBOŻOWE

- pieczywo pszenne, graham (lekko czerstwe)
- drobne kasze: manna, kuskus, jaglana (dobrze ugotowana)
- biały ryż, makaron

WARZYWA GOTOWANE

- marchew, ziemniaki, dynia, cukinia, buraki, kalafior
- surowe warzywa wprowadzane stopniowo

OWOCE

- gotowane, pieczone lub w formie przecieru
- surowe (bez skórki) po poprawie tolerancji

NABIAŁ

- jogurt naturalny, kefir, chudy twaróg
- mleko 1,5–2% (jeśli dobrze tolerowane)

BIAŁKO

- chude mięsa: kurczak, indyk, królik
- chuda ryba: dorsz, mintaj, sola
- jajko w formie: gotowane na miękko, omlet parowany (nie smażony)

TŁUSZCZE – OGRANICZONA ILOŚĆ

- 1–2 łyżeczki/dzień: oliwa, olej rzepakowy
- masło – minimalna ilość, najlepiej dodawane na surowo

Warto unikać tłustych potraw, smażonych, oraz produktów, które mogą powodować wzdęcia, takich jak kapusta, fasola, cebula czy czosnek.

OGÓLNE ZASADY DIETY :

1. **Ograniczenie tłuszczu:** Należy odciążyć drogi żółciowe, aby umożliwić regenerację, należy unikać zwłaszcza dużych ilości tłuszczu w jednym posiłku.
2. **Unikanie alkoholu:** Alkohol może nasilać problemy trawienne.
3. **Małe porcje, częste posiłki:** Spożywanie mniejszych porcji częściej w ciągu dnia (4-6 posiłków) pomoże organizmowi w trawieniu.
4. **Płyny:** Odpowiednia ilość płynów (woda, herbaty, zupy) jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.
5. **Białko:** chude mięso (kurczak, indyk, chude ryby), białka jaj.
6. **Nabiał:** jogurty i sery o niskiej zawartości tłuszczu.
7. **Warzywa:** lekkostrawne, gotowane warzywa (np. marchew, cukinia).

8. **Węglowodany:** kasze, ryż, ziemniaki.

9. **UWAGA - BŁONNIK:** Błonnik jest ważnym składnikiem diety, ale może powodować wzdęcia i biegunkę.

Błonnik rozpuszczalny (łagodny dla układu trawiennego) pochłania wodę w przewodzie pokarmowym, spowalnia trawienie i pomaga zapobiegać luźnym stolcom, zmniejsza ryzyko biegunki:

- czarna fasola, tofu, ciecierzycy
- owies, buraki, jabłka, gruszki

Błonnik nierozpuszczalny (może powodować biegunki) nie rozpuszcza się w wodzie i absorbuje płyny, co prowadzi do powstawania luźniejszych stolców. Organizm trawi go szybciej niż błonnik rozpuszczalny:

- pełnoziarniste pieczywo, otręby
- kapusta, brukselka, brokuły, kalafior
- orzechy
- soczewica, owoce jagodowe (jeżyny, truskawki, maliny)
- marchew, ziemniaki, szpinak

Wprowadzaj błonnik stopniowo, obserwując reakcje organizmu.

Oba rodzaje błonnika są ważne, jednak warto w początkowej fazie choroby ograniczyć błonnik nierozpuszczalny, ponieważ organizm może go trawić zbyt szybko, co może prowadzić do biegunki i wzdęć.

PRODUKTY DO UNIKANIA:

- **tłuste mięsa:** kielbasa, mortadela, hamburgery
- **pełnotłusty nabiał:** ser, śmietana, pełne mleko, lody
- **fast food:** pizza, frytki, chipsy
- **smażone i ciężkostrawne dania**
- **czekolada i słodycze:** przetworzone wypieki i produkty cukiernicze
- **pikantne przyprawy i tłuste sosy (śmietanowe, mięsne)**
- **kofeina i napoje gazowane**
- **sosy sałatkowe i dressingi bogate w tłuszcz**
- **żywność bogata w cukiernicze**

ZAMIAST SMAŻENIA wybieraj zdrowsze metody: pieczenie, duszenie, gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, pieczenie w rękawie lub naczyniu żaroodpornym.

Produkty zalecane i niezalecane w diecie niskotłuszczowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Pieczywo	Czerstwe, pszenne, jasne białe pieczywo, biszkopty na białkach, sucharki	Pieczywo świeże, żytnie, razowe, chrupkie, pszenne razowe, z dodatkiem ziaren słonecznika, soi, dyni, z otrębami; wyroby cukiernicze z dodatkiem tłuszczu (pączki, ciastka, ciasta z kremem), biszkopty na całych jajach
Tłuszcze	Zalecanie w umiarkowanych ilościach: margaryny miękkie, masło, oleje i oliwa z oliwek	Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne
Dodatki do pieczenia	Chudy twaróg (w zależności od tolerancji przez pacjenta), chuda szynka, polędwica, polędwica drobiowa, mięso chude gotowane, ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód, rzadko i w małych ilościach margaryna miękka	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, sery żółte i topione oraz pleśniowe każdego rodzaju, sery typu feta, sery typu fromage, jaja gotowane, jajecznica z całych jaj, margaryny twarde, masło w dużych ilościach

Produkty zbożowe	Wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki, kasze średnio i drobnoziarniste np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, makarony drobne, ryż biały, potrawy mączne np. pierogi, kopytka, kluski bez okrasz (w ograniczonych ilościach), suchary	Wszystkie mąki i pieczywa pełnoziarniste, pieczywa z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, pieczywa cukiernicze i półcukiernicze, produkty mączne smażone-racuchy, pączki, faworki, kasze gruboziarniste np.: gryczana, pęczak, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki zbożowe, makarony grube i pełnoziarniste, ryż brązowy, czerwony, otręby np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe
Warzywa i przetwory	Warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielki dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), gotowany kalafior, brokuł- bez łydyg (w ograniczonych ilościach), szczególnie zalecane to: marchew, buraki, dynia, szpinak, dynia, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata, pomidor bez skórki, ogórki kiszane (przy dobrej tolerancji bez skórki w ograniczonych ilościach)	Warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, warzywa cebulowe podawanie na surowe oraz smażone: cebula, por, czosnek. Szczypior, ogórki, papryka, kukurydza, grzyby warzywa przetworzone, konserwowe, smażone z dużą ilością tłuszczu, kiszona kapusta, surówki z dodatkiem śmietany, majonezu
Ziemniaki, bataty	Ziemniaki, bataty gotowane, pieczone	Frytki, talarki smażone, puree w proszku
Owoce i przetwory	Dojrzałe bez skórki i pestek lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji), przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru), dżemy niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach) owoce drobnopestkowe- porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie przetarte przez sto, pozbawione pestek)	Owoce niedojrzałe, ciężkostrawne (gruszki, śliwki, czereśnie), owoce w syropach cukrowych, kandyzowane, przetwory owocowe wysoko słodzone, suszone
Nasiona roślin strączkowych	Produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone, napoje roślinne z wyjątkiem tych produkowanych na bazie kokosa; tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane	Wszystkie suche nasiona roślin strączkowych
Nasiona, orzechy	Mielone nasiona np. siemę lniane, słonecznik, dynia (w ograniczonych ilościach)	Całe nasiona i orzechy, pestki, masło orzechowe, wiórki kokosowe
Ryby i przetwory	Wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne, ryby gotowane w tym na parze, pieczone, konserwy (w ograniczonych ilościach)	Wszystkie tłuste ryby, ryby surowe, smażone, wędzone, konserwy rybne w oleju

Mięso i przetwory mięsne	Z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny- polędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych	Z dużą zawartością tłuszczu np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli mięsa smażone, tłuste wędlin np.: boczek, baleron kielbasy, parówki, mortadele, pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, salceson, wątrobianka) - surowe mięso np. tatar
Jaja i potrawy	Białko jaja (bez ograniczeń), jaja i potrawy z jaj z ograniczenie żółtek	Gotowane na twardo i miękko, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne, smażone na tłuszczu
Mleko i przetwory	Mleko i sery twarogowe chude lub odtłuszczone, niskotłuszczowe napoje fermentowane, bez dodatku cukru (kefir, jogurt, maślanka)	Mleko i sery twarogowe tłuste i półtłuste, mleko skondensowane, jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, tłuste sery podpuszczkowe, tłuste sery dojrzewające, śmietana
Desery (w ograniczonych ilościach)	Budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru) na mleku odtłuszczonym, galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), ciasta drożdżowe (bez jaj, z bardzo małym dodatkiem margaryny miękkiej lub oleju, niskosłodzone), ciasta biszkoptowe (tylko na białku jaj, niskosłodzone)	Słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, ciasto francuskie, czekolada i wyroby czekoladopodobne
Napoje	Woda niegazowana, słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, napary owocowe, kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), bawarka, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru, na mleku odtłuszczonym), soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru)	Woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysoko słodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, mocne napary kawy i herbaty, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe

Przyprawy	Łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), sól i cukier (w ograniczonych ilościach)	Ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, musztarda, keczup, ocet, sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej
------------------	---	--

