

DIJETA KOD KRONIČNE UPALE JETRE, CIROZE JETRE I HEPATITISA

Jetra je najveća žlijezda i drugi organ po veličini u ljudskom organizmu. Naša jetra svakodnevno obavlja izuzetan posao kako bi nas održavala živima i zdravima. Igra ključnu ulogu u metaboliziranju hrane koju jedemo, te u procesu detoksikacije koji nas štiti od utjecaja brojnih toksina kojima smo izloženi. Prehrana i prehrambene navike imaju bitnu ulogu u razvoju bolesti jetre i mogućnosti razvoja daljnjih komplikacija, te se na temelju toga preporučuje pridržavanje prehrambenih navika koji su predodređene kod bolesti jetre.

Prehrana nije jednaka za sve bolesti jetre. Osnovna je razlika u količini proteina i kaloričnoj vrijednosti koju sadrži. Međutim za sve jetrene bolesti vrijede slijedeće preporuke:

1. Najviše energije bi trebalo potjecati iz ugljikohidrata kojima su bogate žitarice, voće, povrće, te med.
2. Preporučeni izvor bjelancevina su: nemasno meso, posni svježi sir, obrano mlijeko (mlijeko s niskim udjelom mliječne masti), jaja i riba.
3. Količinu masti je potrebno maksimalno reducirati (40 – 60 g dnevno), a najbolji izvori masnoće su maslinovo ulje i druga biljna ulja.
4. Povrće i voće se može jesti sirovo ili kuhano. Salata se treba pripremati sa par kapi maslinovog ulja i limunovim sokom.
5. Hranu solite umjereno, a u slučaju pojave edema i nagomilavanja tekućine u trbušnoj šupljini provodi se neslana dijeta.
6. Nije preporučljivo pripremanje jela sa zaprškom, jela s roštilja, kao i prženje, te prelijevanje jela grijanom, kuhanom ili prženom masnoćom.
7. Hranu bi trebalo uzimati u češćim, manjim obrocima.
8. Pušenje se ne preporučuje.
9. Alkohol je strogo zabranjen.

Namirnice koje se preporučuju i ne preporučuju konzumirati:

NAMIRNICE	PREPORUČUJE SE	PREPORUČUJE SE U MANJIM KOLIČINAMA	NE PREPORUČUJE SE
JUHE	Nemasne juhe od dozvoljenog mesa, povrća i ribe s ukuhanom sitnom tjesteninom, rižom ili krupicom – juhe pripremati bez zaprške		Masne juhe, juhe od kupusa, juhe od suhog mesa i industrijske gotove juhe
MESO	Nemasno mlado meso pirjano u vlastitom soku, kuhano ili pečeno u foliji ili vrećici za pečenje (teletina, junetina, kunić, bijelo meso peradi bez kože)	Pureća prsa u ovitku, toast šunka	Pržena i pohana mesa, dimljena mesa, salame i trajne kobasice, paštete, mesne konzerve, masno svinjsko i juneće meso
RIBA	Bijela riba kuhana ili pečena u foliji ili vrećici za pečenje (brancin, oslić, škarpina i sl.)		Masne ribe (skuša, tuna, srdela, šaran, som), riblje konzerve, lignje, dagnje, rakovi
JAJA	Tvrdo kuhana jaja		Pržena i pečena jaja
MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI	Obrano mlijeko 1% m.m., posni svježi sir, jogurt light, sirutka, probiotik i ostali fermentirani mliječni proizvodi	Voćni jogurt	Punomasno mlijeko, zreli, dimljeni i masni sirevi, kiselo vrhnje
KRUH I ŽITARICE	Bijeli i crni kruh, dvopek, toast, sve vrste tjestenine, valjušci, pšenična i kukuruzna krupica, riža		Svježi vrući kruh i peciva, dizana tijesta i kroketi
POVRĆE I SALATE	Krumpir (kuhani, pire, valjušci), špinat, blitva, tikvice, korabica, cvjetača, brokula, mrkva, svježa rajčica, pasirani grah, grašak i mahune, mlada salata sa limunovim sokom (cikla, zelena salata, matovilac, maslačak i radič)		Paprika, kupus, hren, poriluk, kiseli kupus, krastavci, kelj, konzervirano povrće, prženi i pečeni krumpir
VOĆE	Zrelo i oljušteno svježe voće (jabuke, banane, breskve), kompoti, kašice, marmelada, džem, voćni frape	Citrusi	Neoguljeno, nedozrelo voće, grožđe, ogrozd, ribiz, šljive, dunje, orasi, lješnjaci, bademi, konzervirano voće
MASNOĆE	Maslinovo ulje, bućino ulje	Suncokretovo ulje, margo	Svinjska i guščja mast, majoneza i maslac
SLASTICE	Biskvit, puding, krupica i riža na mlijeku, keksi bez maslaca, voćni kolači, med od kestena	Palačinke (nemasne)	Kolači s puno nadjeva, pržena i dizana tijesta, torte s kremama, orasima i bademima
PIĆA	Blagi biljni čajevi (kamilica, matičnjak, metvica, sikavica), šipak, negazirana pića, voćni sokovi od svježeg voća	Mineralne vode	Crni čajevi, crna kava, pivo, vino, žestoka alkoholna pića, gazirani sokovi
ZAČINI	Limunov sok, sol umjereno	Jabučni ocat, kopar, ružmarin, metvica, protisnuti češnjak	Crveni luk, senf, hren, alkoholni ocat, začinska paprika

Primjer tjednog jelovnika:

DIJETA KOD KRONIČNE UPALE JETRE, CIROZE JETRE I HEPATITISA				
	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	VEČERA
PONEDJELJAK	Bijela kava (cikorijska) svježi posni sir kruh	Kompot od jabuke	Juha od junetine junetina kuhana riža kuhana bešamel umak	Varivo krumpir s mrkvom kruh
UTORAK	Čaj od kamilice med (40g) kruh	Keksi bez maslaca (petit)	Juha od piletine piletina pirjana krumpir pire salata od mrkve	Mljevena junetina pirjana tarana salata od cvjetače
SRIJEDA	Mlijeko žuti žganci kruh	Puding od vanilije	Varivo od miješanog povrća s purećim mesom voćni biskvit	Rižoto od piletine salata od cikle
ČETVRTAK	Bijela kava (cikorijska) marmelada (40g) kruh	Kompot od breskve	Juha od junetine tjestenina s mljevenom junetinom salata od mrkve	Pileći ujušak s noklicama kruh
PETAK	Čaj od kamilice griz na mlijeku	Banana	Juha od povrća kuhani file oslića pirjani krumpir s mrkvom i cvjetačom	Žganci sa sirom probiotik
SUBOTA	Bijela kava (cikorijska) kuhano jaje kruh	Kompot od jabuke	Juha od kosti piletina pirjana u soku riža pirjana salata od cikle	Tijesto sa krumpirom jogurt light
NEDJELJA	Čaj od šipka riža na mlijeku	Puding od vanilije	Juha od povrća junetina pirjana mlinci salata od mrkve	Noklice s bjelanjkom salata cikla