

## **DIJETA KOD BOLESTI ŽUČNOG MJEHURA I ŽUČNIH VODOVA**

Žučni kamenci su najčešća bolest žučnih puteva i relativno su čest premećaj u populaciji. Osnovni princip dijetoterapije bolesti žučnog mjehura i vodova je u odgovarajućem odabiru namirnica kako bi izbjegli lučenje žuči i smanjili neugodne simptome.

Preporučuje se lakoprobavljiva hrana, bez oštrih i nadražujućih začina i namirnica koji uzrokuju nadimanje. Jela se pripremaju kuhanjem ili pirjanjem bez dodataka masnoće ili s malom količinom maslinovog i drugih biljnih ulja. Prednost treba dati tjestenini, riži, kuhanom krumpiru, nemasnom mesu, peradi bez kože i bijeloj ribi. Niži unos masti će štedjeti žučni mjehur i vodove, no ne preporučuje se dugotrajno, jer dovodi u pitanje potreban energetske unos i daljnji tijek oporavka. Umjesto restrikcije masti preporučuje se biranje vrsta masnoća, pa se tako preporučuju sljedeće namirnice: kozje mlijeko i kozji sir, maslinovo ulje i ulje lana.

Potrebno je jesti češće i manje, u 6 dnevnih obroka, ali da ni jedan obrok ne bude preobilan. Ne preporučuje se jesti i piti ni prehladna, ni prevruća jela i pića. Ne preporučuje se pripremanje jela sa zaprškom kao i prženje, pirjanje i prelijevanje jela s masnoćama.

Kod napadaja bolova potrebno je prehranu ograničiti na biljni čaj i sokove od cijedenog voća. Kada prođu bolovi dopuštena je kašasta hrana od kuhanog krumpira, riže, krupice, tjestenine, sve kuhano na vodi i pasirano povrće i kuhano voće.

*Namirnice koje se preporučuju i ne preporučuju:*

NAMIRNICE	PREPORUČUJE SE	NE PREPORUČUJE SE
<b>JUHE</b>	Nemasne juhe od mesa, povrća u ukuhanom sitnom tjesteninom, grizom ili rižom.	Masne juhe od mesa, juhe od karfiola, kupusa i industrijske gotove juhe.
<b>MESO</b>	Mlada nemasna mesa kuhana ili pirjana (govedina, teletina, perad bez kože, puretina i zečetina).	Svinjsko i ovčje meso, tovljene guske, patke, divljač, pržena i pohana mesa, slanina, šunka i ostala sušena i dimljena mesa, konzerve i hrenovke.
<b>RIBA</b>	Nemasna riba kuhana ili pirjana.	Masna riba (skuša, srdele, tuna, som, šaran).
<b>JAJA</b>	Samo kuhani bjelanjak.	Cijela jaja (žumanjak), pržena jaja.
<b>MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI</b>	Mlijeko s manjim udjelom m.m., jogurt tekući, kiselo mlijeko, svježi nemasni sir, kozje mlijeko i sir.	Zreli masni sirevi, sušeni ili fermentirani sirevi (lički, ementaler) i kiselo vrhnje.
<b>ŽITARICE I KRUH</b>	Dobro pečeni kruh (ne svjež), dvopek, sitna tjestenina, griz, riža, zobene pahuljice, krumpirovo tijesto, kukuruzno brašno.	Crni kruh, pržena tijesta i savijače.
<b>POVRĆE</b>	Kuhano, pasirano povrće (špinat, mrkva, buče, tikvice, krumpir, cvjetača samo cvijet). Za salatu cikla i mrkva kuhana s limunom i rajčica svježa bez kore.	Povrće koje nadima (mahune, grah, grašak, leća, bob, rotkvice, poriluk, luk crveni, češnjak, kupus, kelj, paprika, krastavci)
<b>VOĆE</b>	Kuhano zrelo voće bez kore, sokovi od cijedenog voća, voćni pirei i kreme, voćni žele, džem, med i marmelada.	Neoguljeno voće, orasi, dunje, lubenice, bademi, lješnjaci.
<b>MASNOĆE</b>	Maslinovo i biljno ulje (kokosovo, laneno).	Svinjska mast i druge životinjske masnoće.
<b>KOLAČI</b>	Puding, griz, biskvit bez jaja, voćna torta s malom količinom masnoće, bez jaja i kvasca.	Kolači s mnogo nadjeva, kisela tijesta, pržena tijesta (palačinke, krafne), masne kreme, čokolada, kako, uštipci.
<b>PIĆA</b>	Slabi čajevi, slaba kava i voda.	Jaki čajevi, jaka kava, hladni napitci, gazirani sokovi i alkoholna pića.
<b>ZAČINI</b>	Limunov sok i sol i aromatični biljni začini.	Oštri začini (luk, vegeta, paprika, feferoni, cimet, klinčići)

**Primjer tjednog jelovnika:**

<b>BILIJARNA DIJETA (ŽUČNA)</b>				
	<b>ZAJUTRAK</b>	<b>DORUČAK</b>	<b>RUČAK</b>	<b>VEČERA</b>
<b>PONEDJELJAK</b>	Mlijeko 2 meda kruh 100g	Kompot od jabuka	Juha od kosti s zvj. Odr. od junet. tučeni pirjane buće krumpir pire kruh 80g	Mljevena junetina špagete
<b>UTORAK</b>	Čaj griz na mlijeku kruh	Sok od naranče	Juha od kosti s g.n. piletina pirjana riža pirjana salata cikla	Ujušak od mljevenog mesa 70g
<b>SRIJEDA</b>	Bijela kava svježi sir 100g kruh 100g	Jogurt tekući	Juha od kosti s fid. Tijesto s mljevenim mesom salata rajčica	Piletina pirjana u soku restana krupica salata cikla
<b>ČETVRTAK</b>	Čaj 2 marmelade kruh 100g	Kompot od kruške	Juha od kosti s lje. ćufte u bijelom umaku krumpir pire	Rižoto od piletine salata od kuhanog karfiola
<b>PETAK</b>	Bijela kava med kruh 100g	Sok od limuna	Juha od kosti s zvj. Juneći odrezak pirjani krumpir s povrćem	Tijesto sa sirom jogurt tekući
<b>SUBOTA</b>	Čaj griz na mlijeku kruh 50g	Pire od jabuke	Juha od kosti s g.g. piletina pirjana u soku mlinci salata od kuhane mrkve	Krumpir varivo s junetinom i noklicama
<b>NEDJELJA</b>	Bijela kava marmelada kruh 100g	Puding od vanilije	Juha od kosti s fid. pljeskavica tijesto s krumpirom salata cikla	Ujušak od povrća kruh 100g jogurt tekući