Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem w Poznaniu

F-32/D Wydanie: 1 z dnia: 14.10.2024r.

Opracował: mgr. dietetyk Paulina Chrzan

POSTĘPOWANIE DIETETYCZNE W KAMICY PĘCHERZYKA ŻÓŁCIOWEGO

1. Zastosowanie

Stosowana w celu ochrony narządów tj. pęcherzyk żółciowy oraz drogi żółciowe, poprzez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej.

- w kamicy pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych,
- w przewlekłym zapaleniu pęcherzyka żółciowego oraz dróg moczowych,

2. Najważniejsze zalecenia dietetyczne:

- dieta w kamicy pęcherzyka żółciowego to modyfikacja diety łatwostrawnej, powinna dostarczać niezbędnej ilości energetycznej oraz wszelkich niezbędnych składników odżywczych,
- spożywaj regularne posiłki, niewielkie objętościowo,
- ograniczaj spożycie tłuszczy zwierzęcych i produktów zawierających duże ilości cholesterolu
- komponuj posiłki z produktów łatwostrawnych,
- stosuj techniki obróbki potraw czyniące dania łatwiej strawnymi,
- wyklucz produkty i potrawy tłuste, smażone, pieczone w sposób tradycyjny,
- przygotowując potrawy stosuj sposoby obróbki tj. gotowanie w wodzie, na parze, piecz bez tłuszczu w piekarniku, duś bez wcześniejszego obsmażania,
- ogranicz produkty wzdymające,
- potrawy przygotowuj na świeżo, nie przechowuj w lodówkach,

•tłuszcz dodawaj do gotowych potraw na surowo,

•zmniejsz ilość błonnika w diecie.

TEGO JEDZ WIĘCEJ- JAK NAJCZĘŚCIEJ	TEGO JEDZ MNIEJ - OGRANICZ
•**Mięso**(chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, morszczuk, mintaj; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki) •**Nabiał**(mleko 0-0,5% tłuszczu, chudy twaróg, serek homogenizowany, mozzarella light, chudejogurty gładkie i bez pestek, chude kefiry, maślanki) •**Jaja**(gotowane na miękko, przygotowane na parze w formie jajecznicy / omletów) •**Produkty zbożowe**(chleb pszenny, bułki, biszkopt, pieczywo cukiernicze, kasza manna, jęczmienna, ryż, lane ciasto, makaron nitki, •**Warzywa**(gotowane: ziemniaki, batat, marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, szpinak podduszony, sałaty, potrawy gotowane, rozdrabniane lub przetarte, z „wody", podprawiane zawiesinami, oprószane)	• **Mięso**(tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby, węgorz, tłusty karp, łosoś, sum; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone, makrela, śledź, sardynka, dziczyzna, salceson, konserwy, pasztety tłuste) • **Nabiał**(tłuste sery, ser feta, typu fromage, ser żółty, jogurty z pestkami i cząstkami owoców niezalecanych, mleko 2% i tłustsze, pełnotłuste jogurty i kefiry, maślanki) • **Jaja**(gotowane na twardo, smażone) • **Produkty zbożowe**(chleb razowy, chleb żytni świeży, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami, pieczywo graham, pieczywo z ziarnami, kasza gryczana,) • **Warzywa**(surowe, warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, papryka, surówki, brokuł, kalafior, rukola, kalarepa w postaci surówek grubo startych, sałatek z majonezem i musztardą, warzywa

•**Owoce**(dojrzałe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane) •**Tłuszcze**(dodawane na surowo: margaryny miękkie, olej sojowy, słonecznikowy (z NNKT), olej rzepakowy, oliwa z oliwek (z JNKT)) •**Zupy i sosy**(rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne: sosy łagodne, – koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowe bez pestek) •**Przyprawy**(cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa, papryka słodka, bazylia, tymianek) •**Inne**(kluski biszkoptowe, ciasta drożdżowe bez kruszonki, budynie z kasz, warzyw, makaron, mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe, kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy, bezy, soki owocowe, przeciery owocowe) •**Napoje**(kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe, warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane, jogurt niskotłuszczowy, kefir, maślanka, serwatka, chude buliony mięsne i rybne) •	marynowane, solone) • **Owoce**(owoce pestkowe (maliny, truskawki, jagody, agrest, borówki), cytrusy, gruszki, daktyle, czereśnie,owoce marynowane) • **Tłuszcze**(smalec, śmietany, słodka śmietanka, boczek, margaryny twarde) • **Zupy i sosy**(kalafiorowa, z kiszonkami,tłuste, zawiesiste na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoły, buliony; sosy: cebulowy, grzybowy) • **Przyprawy**(ostre: ocet, pieprz, papryka, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca) • **Inne**(czekolada biała i ciemna, ciasta z kremami, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, orzechy, nasiona, masło orzechowe,tłuste ciasta, torty, desery z używkami, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy) • **Napoje**(kakao, płynna czekolada, kawa, mocna herbata, wody i napoje gazowane, pepsi, coca – cola, pełnotłuste mleko, jogurty)