

Zdrava varovalna prehrana

Nekaj tednov po operaciji boste prešli na zdravo varovalno prehrano. Upoštevajte naslednja osnovna navodila:

Hrana naj bo pestra. Vsakodnevno v prehrano vključujte živila iz vseh prehranskih skupin. Uživajte čim več različnih vrst sadja in zelenjave.

Prehrana naj bo uravnotežena. S pravilno prehrano je potrebno zaužiti vse hranilne snovi (beljakovine, ogljikove hidrate, maščobe, vitamine, rudnine, vodo...). Da si boste zagotovili vsa ta hranila, potrebujete dnevno malo mesa ali rib ali perutnine, nekaj mleka in mlečnih izdelkov ter veliko zelenjave in sadja. Večino potrebne energije si priskrbite s polnozrnatimi škrobnatimi živilii (kosmiči, kaše, izdelki iz polnozrnatih moka...). Jedem lahko izboljšate okus z manjšimi količinami kvalitetnih maščob – predvsem z rastlinskimi olji, z malo soli in z veliko začimbami.

Obroki naj bodo skromni predvsem količinsko. Ne pretiravajte z nobenim živilom. Zavedajte se, da ni nezdravih živil, temveč le nezdrave prehranske navade. Te se običajno kažejo s pretiravanjem.

Dnevno potrebno količino hrane si razdelite na več manjših obrokov. Na ta način bo vaš organizem bistveno manj obremenjen, kot če bi zaužili le en večji obrok hrane dnevno.

Za ohranjanje življenja in dobrega počutja potrebujete tudi tekočino. Dnevno jo popijte od 2 do 2,5 litra. Najprimernejše vrste tekočine so voda, mineralna voda, nesladkani zeliščni čaji in žitna kava.

Primer jedilnika za zdravo varovalno prehrano

Zajtrk

- bela kava, čaj ali mleko
- polnozrnat kruh z manj mastnim sirom
- kisl paprika

Malica

- sadje
- košček ovsenega kruha

Kosilo

- goveja juha z rezanci
- pražen krompir
- pečen piščanec (brez kože!)
- grah in korenček kot priloga
- zelena solata s fižolom
- kompot

Malica

- sadni jogurt z ovsenimi kosmiči

Večerja

- paradižnikova solata
- trdo kuhano jajce
- polnozrnat kruh
- čaj

PREHRANA PO OPERACIJI ŽOLČNIKA



Prehranska navodila

Spoštovani,

za vami je operacija žolčnika, pred vami pa skrb kako čim hitreje in čim bolje okrevati. Večjih težav ne bi smelo biti, saj se bo žolč iz jeter normalno izločal. Hrana ostaja pomemben dejavnik, saj pomaga pri vračanju zdravja in ohranjanju le tega. Pri tem ne smemo pozabiti na pomen kulinarčnih užitkov, ki jih hrana lahko nudi.

Prehrano po operaciji žolčnika razdelimo na prehrano, ki jo priporočamo neposredno po operaciji ter na zdravo varovalno prehrano.

Primer jedilnika neposredno po operaciji

Zajtrk

- bela kava, čaj ali mleko
- črn kruh
- marmelada

Malica

- sadni jogurt
- masleni keksi

Kosilo

- zelenjavna juha
- dušeno meso
- kuhan krompir
- solata
- pečeno jabolko

Malica

- sadje

Večerja

- polenta z mlekom
- sadje

Prehrana neposredno po operaciji

Nekaj tednov po operaciji priporočamo nekoliko bolj strogo varovalno prehrano. Kljub temu naj bo pestra. Posegajte po vseh skupinah živil, ki tudi običajno sestavljajo zdravo prehrano. V tem času se izogibajte maščobam in mastni hrani. Za pripravo jedi uporabite manjše količine olja, masla ali margarine (do 6 čajnih žličk dnevno). Začasno se odpovejte živilom, ki dražijo želodec ali so zelo težko prebavljiva. To so: prava kava, močan pravi čaj, kakav, gazirane pijače in ostre začimbe, mastne sladice, krepke jedi iz suhih stročnic in sveže kapusnice. Poleg tega se odpovejte ocvrtim jedem in sladicam iz maslenega oz. listnatega testa.

Enkrat dnevno v svojo prehrano uvrstite tudi svežo zelenjavo in sveže sadje. Če prve dni po operaciji nekoliko slabše prenašate surovo sadje in zelenjavo, jo lahko uživate kuhano. V tem primeru poskrbite za jemanje ustreznih vitaminskih nadomestkov. Če želite, lahko med večjim obrokom ali po njem popijete tudi kakšen kozarec vina ali največ dva kozarca piva.

Hrano razdelite v več dnevni obrokov.

Tako omejeno prehrano uživajte le nekaj tednov po operaciji. Vi sami ste tisti, ki določate trajanje take prehrane. Potrebna je le toliko časa, dokler ne boste po operaciji zaživel povsem normalno.

