

2. STOPNJA: stroga žolčna prehrana

Ko se bolezensko stanje umiri priporočamo sluzave juhe, v delno posnetem mleku razkuhane ovsene kosmiče, prepečenec, nemastne mesne ali kostne juhe, omake iz pretlačene zelenjave, pire krompir, razkuhane testenine in riževe jedi. Kuhajte s čim manj maščobe, jedi le blago sladkajte. Tekočino si zagotovite s čaji, s kompotno tekočino, z nekoliko razredčenimi bistrimi sadnimi sokovi in dobro prezračeno mineralno vodo.

3. STOPNJA: prehodna žolčna prehrana

Ko boleči napadi povsem minejo, lahko jedilnik obogatite z razkuhanim krompirjem, v koščkih, s polento iz koruznega ali pšeničnega zdroba, s kuhano ali dušeno perutnino (brez kože), z mlado govedino in z kuhano ali dušeno mlado zelenjavo (brez olesenelih delov). Primerna izbira so tudi pudingi, nemastni keksi in en dan star kruh. Okus hrane izboljšajte z maslom, kisló smetano ali oljem, vendar le v zmernih količinah (dnevno do 6 čajnih žličk maščobe).

Spoštovani,

Namen pravilne prehrane pri boleznih žolčnika in žolčevodov je kar najbolj zmanjšati izločanje žolča. Zato naj hrana vsebuje manj maščob in manj težko prebavljivih živil, kot običajna prehrana. Svojo prehrano boste morali neprestano prilagajati vašemu trenutnemu zdravstvenemu stanju, zato je opisanih več stopenj terapevtske prehrane.

1. STOPNJA: čajna pavza

Za žolčni napad oziroma nenadno poslabšanje bolezni so značilni bruhanje, huda bolečina in izguba teka. V tem obdobju (največ 2 do 3 dni) pogosto pijte malo sladkane ali celo nesladkane čaje iz šipka, melise, janeža, mete ali kamilice.

PREHRANA PRI BOLEZNIH ŽOLČNIKA IN ŽOLČEVODOV



Prehranska navodila

4. STOPNJA: Trajna varovalna prehrana

Pravilna izbira hrane je pomembna tudi v obdobju mirovanja bolezni. Pri sestavi jedilnika uporabljajte priporočene jedi in živila, ki jih razporedite v več obrokov dnevno. Dnevno naj bodo vključena živila iz vseh prehranskih skupin.

Priporočene jedi in živila: vse vrste kuhanega ali dušenega pustega mesa in rib; jajčni beljak, delno posneto mleko, jogurt, skuta, manj mastni siri; dušene in kuhane jedi z malo maščobami; mlečne jedi in pudingi, narastki, beljakov biskvit, en dan staro kvašeno pecivo brez rumenjakov in mastnih nadevov, masleni keksi; en dan star kruh, brez celih delcev zrnja in semen; prepečenec; žitni izdelki, testenine, riž, krompir; kuhana ali dušena mlada zelenjava; sladkor, med in marmelada; čaji, sadni in zelenjavni sokovi, mineralna voda.

Odsvetovane jedi in živila: mastno meso in ribe, drobovina razen telečjih jeter, večina mesnih izdelkov in trajnih konzerv, perutninska koža; jajčni rumenjak, stepena smetana, polnomastno mleko, pikantni zreli siri in siri z ostrimi začimbami; jedi z veliko maščobe, ocvrte in pražene jedi; vsa mastna peciva in torte, sveže sladice iz kvašenega testa, sladice z težkimi nadevi; svež kruh, kruh s celimi zrnji ali semeni; oreščki; zelje, ohrovt, sveža paprika, kumare, stara in olesenela zelenjava, gobe; pečen ali ocvrt

krompir, krompirjeva solata in izdelki iz krompirjevega testa.

Trajna varovalna žolčna prehrana – vzorčni jedilnik

Obrok	1. vzorčni jedilnik	2. vzorčni jedilnik
Zajtrk	mleko star ovsen kruh piščančja šunka	bela žitna kava ržen mešani kruh skuta z zelišči
Malica	jogurt masleni keksi	beljakov biskvit
Kosilo	špinačna juha s kruhovimi kockami kuhan krompir s peteršiljem polpet dušeno jabolko	mesna juha z rižem testenine s hašejem kuhana cvetača v solati jabolčni kompot
Malica	bananin frape	sadni jogurt
Večerja	zelenjavna juha z mesom črna žemlja zeliščni čaj z mlekom	pire krompir dušeno korenje pečen file osliča sadni sok

Stroga in prehodna žolčna prehrana – vzorčni jedilnik

obrok	stroga žolčna prehrana	prehodna žolčna prehrana
Zajtrk	čaj s posnetim mlekom prepečenec	bela žitna kava star bel kruh
Malica	jabolčni kompot	sadni sok masleni keksi
Kosilo	nemastna juha z zdrobom pire krompir špinača	cvetačna juha kuhan riž dušen piščanec brez kože rdeča pesa v solati kompot
Malica	bela žitna kava masleni keksi	čežana keksi
Večerja	mlečni riž na razredčenem mleku, rahlo slan in brez maščob	kuhan krompir v koščkih dušena blitva