



## Dijetoterapija žučnih kamenaca

*Dijetoterapija je sastavni dio liječenja osoba s bolestima žučnog mjehura i žučnih vodova. U procesu probave žuč se izlučuje iz jetre i žučnog mjehura. Loša prehrana, nezdravi način života i pretilost, uz mnoge druge faktore, predstavljaju povećani rizik za nastanak žučnih kamenaca. Žučni kamenci su najčešća bolest žučnog mjehura i žučnih puteva te gotovo 80% osoba koje imaju žučne kamence nemaju nikakve simptome, već se žučni kamenci slučajno otkriju. Ukoliko žučni kamenci ne stvaraju problem provodi se terapija prehranom. U slučajevima bilijarnih kolika i drugih komplikacija, uz prehranu, veoma je važno medikamentozno liječenje te po potrebi i odstranjivanje žučnih kamenaca.*

Zdrav stil života sastavni je dio liječenja bolesti.

### Što je sve važno za prevenciju nastanka žučnih kamenaca?

- Jedite redovite svoje obroke, nemojte raditi prevelike razmake između obroka. Dugi periodi gladi mogu povećati rizik za nastajanje žučnih kamenaca.
- Ukoliko imate višak kilograma, potrebno je postepeno mršaviti. Savjetujte se sa stručnjakom, gubitak od 0,5 do 1 kilograma tjedno smatra se poželjnim. Održavanje poželjne tjelesne mase važno je za prevenciju i liječenje žučnih kamenaca. S druge strane brzo gubljenje kilograma povećava rizik od nastajanja žučnih kamenaca.
- Nemojte zaboraviti na barem pola sata tjelesne aktivnosti dnevno.
- Jedite polako i smireno, dajte si dovoljno vremena za konzumiranje obroka.
- Pijte dovoljno tekućine dnevno, minimalno 6 čaši vode dnevno odnosno prosječno oko 1,5 L vode, a u toplijim danima i više. Umjesto vode možete piti nezaslađene čajeve ili nezaslađenu limunadu.

### Primjer jelovnika

8.00 Zajutrak

Čaj od šipka, griz na mlijeku

10.30 Doručak

Sok od mrkve i jabuke

12.30 Ručak

Juha od pasiranog povrća, kuhani file oslića, pirjana riža s ribanim tikvicama

16.00 Međuobrok

Probiotički jogurt i banana

18.30 Večera

Palenta sa svježim sirom, zelena salata

21.00 Noćni obrok

Čaj od kamilice i dvopek

Rizični faktori za pojavu žučnih kamenaca:  
Češći je kod ženskog spola, kod osoba starijih od 60 godina, kod bijele rase, kod osoba s prekomjernom tjelesnom masom ili pretilih osoba, osoba čija prehrana ima visok udio masti i kolesterola, a nizak udio prehrambenih vlakana, osobe koje u obiteljskoj povijesti imaju oboljele od žučnih kamenaca, osobe oboljele od dijabetesa, osobe koje brzo gube na kilogramima, kod osoba koje uzimaju lijekove koji snižuju kolesterol i lijekove koji sadrže estrogen (kontracepcijske pilule i hormonsko nadomjesno liječenje).

Započnite s promjenama već danas.  
Učinite korak naprijed za svoje zdravije.

## Akutna faza bolesti

U akutnoj fazi preporučuje se izbjegavanje hrane do smirivanja bolova. Nakon smirivanja simptoma, jednako kao i nakon kiruškog uklanjanja žučnjaka, uvodi se tekuća dijeta koja podrazumjeva blage biljne čajeve, bistru nemasnu mesnu ili povrtnu juhu, tekući dio kompota od jabuka i svježije cijeđene sokove razrijeđene vodom. S obzirom da je ovakav način prehrane nepotpun, provodi se samo nekoliko dana te se zatim postupno uvode i druge namirnice koje se dobro podnose. U prehranu se uključuje dvopek, med, marmelada, nemasni keksi, puding, riža, griz, palenta i sitne zobene pahuljice na mlijeku, tjestenina, kuhani krumpir, krumpir pire, nemasne povrtnu juhe s tjesteninom, rižom, grizom ili palentom. Kada se stanje stabilizira počinje se provoditi bilijarna odnosno žučna dijeta.

## Žučna dijetoterapija

Svim osobama koje boluju od žučnih kamenaca i osobama kojima je kiruški uklonjen žučnjak nakon smirivanja simptoma preporučuje se cjeloživotna pravilna prehranu sa smanjenim udjelom masti. Niži unos masti štedi probavni sustav, ali treba biti oprezan, ne preporučuje se u potpunosti izbjegavati masti već ih dnevno unositi od 40 do 60 grama kroz više manjih obroka. Ako se u obroku nalaze velike količine masti, one mogu ostati ne probavljene u probavnom sustavu i uzrokovati nadutost, proljev i druge probavne smetnje.

**Pripazite na broj obroka.** Jedite 5-6 manjih obroka raspoređenih u razmacima 2-3 sata kako biste olakšali probavu hrane i smanjili rizik za moguće probavne smetnje.

**Jedite hranu koja je kvalitetan izvor masti.** Preporučeni izvor masti je maslinovo ulje, bučino ulje i ulje lana, te namirnice bogate srednjolančanim trigliceridima (MCT) kao što su kozje mlijeko i sir te kokosovo ulje. Orašasto voće i sjemenke mogu se jesti u malim količinama (10-15 grama) ukoliko se dobro podnose.

**Pripazite na skrivene izvore masti.** Velike količine masti nalaze se u gotovim i polugotovim proizvodima, raznim pekarskim proizvodima, mesu i mesnim prerađevinama, tvrdim sirevima i desertima. Navedene namirnica bi trebalo izbjegavati.

**Namirnice biljnog porijekla neka budu baza vaše prehrane.** Tijekom dana u najvećoj količini treba jesti namirnice biljnog porijekla kao što su žitarice (osobito cjelovite), voće i povrće. Žitarice trebaju biti uključene u sva tri glavna obroka (zajutak, ručak i večeru), dok voće zajedno s mliječnim proizvodom sa sniženim udjelom mliječne masti može činiti idealan međuobrok.

**Jedite hranu koja je kvalitetan izvor bjelančevina.** Glavni izvori bjelančevina u prehrani treba biti nemasna riba, bjelanjak jajeta, obrano mlijeko i mliječni proizvodi, sirutka, mlaćenica, posni sir, zrnati sir, skuta, pasirane mahunarke i nemasno meso.

**Pripazite na količinu soli.** Hranu treba soliti umjerno i što češće koristiti začini i začinsko bilje.

**Obratite pažnju na pripremu hrane.** Jela je potrebno pripremati na jednostavan način bez dodatka ili uz minimalni dodatak ulja, kuhana, pripremljena na grill ili wok tavi ili pirjana u vlastitom soku. Također jela se mogu pripremati u pećnici na papiru za pečenje ili škartocu bez dodatka ulja. Ne preporučuje se pripremati jela sa zaprškom, jela pečena na velikoj količini ulja ili pržena jela te jela prelijevana grijanom masnoćom. Treba pripaziti na duljinu i temperaturu pripreme hrane kako bi nutritivna vrijednost namirnica ostala što očuvanija. Važno je pripaziti, odnosno smanjiti količinu masti u obroku. U ručku i večeri smije se koristiti maksimalno 2 žličice ulja za pripremu jela.

## Na koju hranu treba pripaziti?

*Pripazite na svu hranu bogatu mastima poput pekarskih proizvoda, punomasnog mlijeka, masnih sireva, mliječnih namaza, vrhnja, masnog mesa, iznutrice, salama, kobasica, pašteta, mesnih konzervi, majoneze, maslaca, masti, raznih deserta bogatih mastima, masnih juha, čokolada, keksa i drugih namirnica bogatih mastima.*

*Orašasto voće (bademi, lješnjaci, orasi...) i sjemenke (lan, sezam, suncokret, sjemenke buče...) sadrže velike količine masti. Koristite ih u umjerenim količinama, ukoliko ga dobro podnosite, ne više 10 - 15 grama dnevno.*

*Ako neko povrće i voće uzrokuje probavne smetnje pripazite na njegov unos i način pripreme. Pasiranjem ćete olakšati njihovu probavu.*

*Važno je pripaziti na hranu koja može nadražujuće djelovati na probavni sustav poput luka, češnjaka, kupusnjača, oštrih začina, octa, hrena i drugih sličnih namirnica. Birajte mlado i lako probavljivo povrće, u ocat dodajte vode ili koristite limunov sok, a od začina koristite peršin, lovor, i drugo mediteransko začinsko bilje*

*Hranu birajte prema vlastitim sklonostima i mogućnostima. Ukoliko neke namirnice ne podnosite dobro, izaberite druge iz iste skupine koje Vam odgovaraju.*