



Pri boleznih žolčnika in žolčevodov ima prehrana pomembno vlogo pri lajšanju težav, preprečevanju zapletov in okrevanju. Dieta se **prilagaja fazi bolezni** in bolnikovemu počutju.

1. FAZA: AKUTNO OBOLENJE IN PO NAPADU ŽOLČNIH KAMNOV

V času akutnega obolenja žolčnika in neposredno po žolčnem napadu je dieta **izrazito stradalna in povsem nemastna**. Bolnik uživa le **kamilični čaj**, po požirkih. Čajna pavza običajno traja **2 do 3 dni**, odvisno od stanja. V tem obdobju se izogibamo vsem trdim in mastnim živilom.

2. FAZA: STROGA ŽOLČNA DIETA (PO ČAJNI PAVZI)

Ko se zdravstveno stanje nekoliko umiri, postopno uvedemo strogo žolčno dieto.

Dovoljena živila v tej fazi:

- sluzaste juhe (razkuhan riž na vodi);
- kostna juha;
- razkuhani ovseni kosmiči;
- polovično posneto mleko ($\frac{1}{2}$ vode, $\frac{1}{2}$ mleka);
- pire krompir;
- kuhane drobne testenine.

Splošna pravila:

- uporabljamo zelo malo maščob;
- sladkorja dodajamo malo, solimo zmerno;
- namesto kruha uživamo prepečenec ali kekse;
- za žejo: razredčeni sadni sokovi, kompotna voda, še bolje čaji.

3. FAZA: BLAŽJA ŽOLČNA DIETA

Z nadaljnjim izboljšanjem zdravstvenega stanja preidemo na blažjo obliko diete:

- dovoljeni so krompir in kuhano mlado meso;
- maščobe do **6 čajnih žličk na dan**;
- izogibamo se težkim jedem in kvašenemu testu (potica, svež kruh).

4. FAZA: TRAJNA VAROVALNA DIETA

Po nekaj dneh ali tednu, ko ni več žolčnih napadov, bolnik preide na trajno varovalno dieto.

Osnovna načela:

- prehrana naj bo **uravnotežena**;
- dovolj beljakovin, sadja in zelenjave;
- prehrano prilagajamo **individualno**;
- bolnik uživa hrano, ki jo dobro prenaša;
- še posebej pomembno pri bolnikih po operaciji žolčnika ali žolčevodov;
- obroki naj bodo **manjši, a pogostejši**.

PREPOVEDANA ŽIVILA

- zelo mastno meso, mastne ribe, perutnina (gos, puran, raca);
- jetra, ledvica, slanina, konzervirano meso;
- kvašeno testo, žganci, svaljki;
- rumenjaki, polnomastno mleko, smetana;



- jedi z veliko maščob (olje, mast, margarina, maslo, majoneza);
- ocvrte jedi;
- peciva in torte z veliko maščobe in jajc;
- suho sadje, orehi, lešniki, mandlji;
- vse ostre in dražeče začimbe.

DOVOLJENA ŽIVILA IN PIJAČE

- kruh, žitni izdelki, riž, krompir;
- testenine brez jajc;
- pusto meso, maščobe le do dovoljene količine;
- posneto mleko;
- zelenjava (kuhana in surova, sveža in mlada);
- stročnice v manjših količinah, dobro kuhane in pretlačene;
- sladkor, med, marmelada;
- pecivo z malo maščobe (pudingi, sadne torte, keksi);
- sadje in kompoti.

PRIMER TRAJNE VAROVALNE DIETE

Obrok	Primer jedi
Zajtrk	Čaj z mlekom Kruh s skuto
Malica	Delno posneto mleko Olupljeno zrelo sadje
Kosilo	Čista mesna juha Dušeno meso Zelenjavna prikuha Testenine Sadna solata
Malica	Keksi Jogurt
Večerja	Zelenjavno-mesna solata Sadj

Viri: • Pokorn D. - Prehrana bolnika; • Pokorn D. - Zdrava prehrana in dietni jedilniki; • Služba bolniške prehrane in dietoterapije, Žolčna dieta; • Pokorn D. - S prehrano do zdravja.

Osnovne prehranske smernice za zdravo populacijo:

Celodnevne energijske potrebe (CEP)	25-30 kcal/kg telesne mase/dan (126-147kJ/dan) na priporočeno telesno maso.
OGLJIKOVI HIDRATI	45-60% CEP oziroma najmanj 200 g/dan
BELJAKOVINE	15% CEP oziroma 0,8 – 1,2 g/kg telesne mase/dan
MAŠČOBE	20–35 % CEP, pri čemer naj prevladujejo nenasičene maščobne kisline, vključno z omega-3 maščobnimi kislinami.
VLAKNINE	Okoli 30 g/dan

Vir: EFSA (Dietary Reference Values for Fats, 2010) in priporočila NIJZ/Prehrana.si.