



ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA OSÓB PO ZABIEGU CHOLECYSTEKTOMII

Podstawową metodą leczenia przewlekłej kamicy żółciowej jest zabieg cholecystektomii polegający na usunięciu woreczka żółciowego. Postępowanie pacjenta po operacji wymaga od niego trwałej modyfikacji stylu życia oraz sposobu odżywiania. Adaptacja organizmu do braku pęcherzyka jest indywidualna i może zająć nawet 3-4 miesiące.

ZALECENIA DIETETYCZNE PO RESEKCJI PEŁCHERZYKA ŻÓLCIOWEGO:

1. Dieta powinna być niskotłuszczowa łatwostrawna, ograniczająca błonnik zwłaszcza w postaci surowej. Należy szczególnie wyeliminować lub ograniczyć produkty zawierające tłuszcze zwierzęce (nasycone) takie jak: masło, śmietana, smalec, boczek, sery żółte i topione oraz pleśniowe. Zwiększeniu (w okresie rekonwalescencji dalej zachowując zalecenia diety niskotłuszczowej) zawartości w diecie powinny ulec tłuszcze roślinne (oliwa, margaryna roślinna dobrej jakości, oleje). Należy spożywać produkty niskotłuszczowe- chude mięso (drób, chuda wołowina, cielęcina), chude ryby, chude i półtłuste mleko, twarogi, serki wiejskie, jogurty.
Osoby z nadwagą i otyłością powinny dążyć do zredukowania ilości tkanki tłuszczowej. Dieta tych osób powinna dodatkowo ograniczać cukry proste zawarte np. w: cukrze, słodczykach, miodzie, dżemach wysoko słodzonych, żywności przetworzonej, lodach, nabiale słodzonym.
2. Należy spożywać 4-5 niezbyt obfitych posiłków dziennie, rozłożonych równomiernie w ciągu dnia. Początkowo należy posiłki przyrządzać metodą gotowania, w następnej kolejności metodą duszenia bez uprzedniego obsmażania na tłuszczu oraz pieczenia w rękawie lub naczyniu żaroodpornym, ostatecznie dochodząc do potraw smażonych.
3. Należy unikać potraw wzdymających (kapusta, groch, inne suche nasiona strączkowe, cebula, pory, czosnek, w dużych ilościach kalafior i brokuł, gruszki, śliwki, czereśnie).
4. Warzywa początkowo należy spożywać w postaci gotowanej i rozdrobnionej, a owoce w postaci przecierów, musów, soków. Błonnik z warzyw, owoców i produktów zbożowych należy wprowadzać do diety powoli, początkowo w postaci: drobno startych surówek, surowych owoców, pieczywa pszenno-razowego, drobnych a następnie grubych kasz i makaronów razowych oraz otrąb owsianych i pszennych.
5. Tłuszcz i produkty go zawierające należy wprowadzać do diety ostrożnie. W razie wystąpienia nietolerancji objawiającej się biegunkami tłuszczowymi, należy w dalszym ciągu trzymać restrykcje żywieniowe dotyczące tłuszczu, jednocześnie zwiększając spożycie składników takich jak białko i węglowodany.
6. Porcje tłuszczu dodawanego do potraw należy rozplanować równomiernie w ciągu dnia, nie pozwalając na to, aby w jednym posiłku ilość tłuszczu skumulowała się.
7. Ze względu na ograniczoną ilość tłuszczu w diecie i upośledzonym jego wchłanianiu dostarczenie i wykorzystanie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach może być niedostateczne. Dlatego przy doborze warzyw należy szczególnie zwrócić uwagę na zwiększenie zawartości w diecie warzyw bogatych w karoten: marchew, dynia, pomidory, cukinia.
8. Należy dostarczać prawidłowych ilości płynów - 30-35ml/kg m.c. Głównym ich źródłem powinna być woda niegazowana, słabe herbaty, chude i półtłuste mleko, rozcieńczone soki naturalne.
9. Rozszerzanie diety w okresie adaptacji powinno odbywać się powoli. Nowe produkty z listy przeciwwskazanych należy wprowadzać pojedynczo co 2-3 dni. W przypadku wystąpienia dolegliwości, dany produkt należy odstawić na jakiś czas, po czym ponownie wprowadzić go do diety.

10. Dieta powinna dostarczać, odpowiednią do wieku, płci, aktualnej masy ciała i aktywności fizycznej ilość kalorii oraz składników odżywczych.
11. Należy pamiętać, że zabieg usunięcia pęcherzyka żółciowego to jedynie likwidacja skutków, a nie przyczyny. Kamienie żółciowe mogą również tworzyć się w przewodach żółciowych, dlatego ważne jest usunięcie lub przynajmniej ograniczenie czynników wpływających na powstawanie zaburzeń w składzie żółci, takich jak:
Nadmiernie spożycie tłuszczów zwierzęcych w diecie oraz cukrów prostych, niskie spożycie błonnika, zbyt obfite i nieregularne posiłki, zbyt restrykcyjne diety ograniczające tłuszcz w diecie.
12. Osoby po wycięciu woreczka żółciowego powinny w szczególności zadbać o zdrowie wątroby. Produkty wspierające regenerację wątroby to przede wszystkim: zielone warzywa, awokado, kapusta, jabłka, wątróbka, karczoch, mniszek lekarski, mięta, zielona herbata, warzywa bogate w potas, soki warzywne, owoce jagodowe.
Można rozważyć również stosowanie dobrej jakości suplementacji: kwasy Omega3- tran, B-complex (z choliną i lecytyną), witamina D3, magnez, witaminę C, probiotyki, allicyna (naturalnie występuje w czosnku), kurkumina, resveratrol.

Tabela 1. Produkty zalecane i niezalecane na diecie niskotłuszczowej

PRODUKTY i POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWSKAZANE
PIECZYWO	Czerstwe, pszenne, jasne białe pieczywo, biszkopty na białkach, sucharki	Pieczywo świeże, żytnie, razowe, chrupkie, pszenne razowe, z dodatkiem ziaren słonecznika, soi, dyni, z otrębami; wyroby cukiernicze z dodatkiem tłuszczu (pączki, ciastka, ciasta z kremem), biszkopty na całych jajach
TŁUSZCZE	Zalecanie w umiarkowanych ilościach: margaryny miękkie, masło, oleje i oliwa z oliwek	Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne
DODATKI DO PIECZYWA	Chudy twaróg (w zależności od tolerancji przez pacjenta), chuda szynka, polędwica, polędwica drobiowa, mięso chude gotowane, ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód, rzadko i w małych ilościach margaryna miękka	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, sery żółte i topione oraz pleśniowe każdego rodzaju, sery typu feta, sery typu fromage, jaja gotowane, jajecznica z całych jaj, margaryny twarde, masło w dużych ilościach
WARZYWA	Młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, w mniejszych ilościach: szpinak, rabarbar, sałata, bardzo drobno starta marchewka, czarna rzodkiew. Podawane w formie purée oprószone mąką, z wody – gotowane na parze lub w wodzie, podprawiane zawiesinami z mąki, surowe soki	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, papryka, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, warzywa w postaci surówek, sałatek z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
ZIEMNIAKI	Gotowane w formie purée z dodatkiem mleka, rzadziej gotowane podawane w całości oraz pieczone	Smażone z tłuszczem, frytki, chipsy
PRODUKTY ZBOŻOWE	Wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki, kasze średnio i drobnoziarniste np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska, płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, makarony drobne, ryż biały, potrawy mączne np. pierogi, kopytka, kluski bez okras (w	wszystkie mąki i pieczywa pełnoziarniste, pieczywa z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, pieczywa cukiernicze i półcukiernicze, produkty mączne smażone-racuchy, pączki, faworki, kasze gruboziarniste np.: gryczana, pęczak, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki zbożowe, makarony grube i pełnoziarniste, ryż brązowy, czerwony, otręby np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe

PRODUKTY i POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWSKAZANE
	ograniczonych ilościach), suchary	
WARZYWA I PRZETWORY	warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielki dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), gotowany kalafior, brokuł- bez łądyg (w ograniczonych ilościach), szczególnie zalecane to: marchew, buraki, dynia, szpinak, dynia, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata, pomidor bez skórki, ogórki kiszane (przy dobrej tolerancji bez skórki w ograniczonych ilościach)	warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, warzywa cebulowe podawanie na surowe oraz smażone: cebula, por, czosnek. Szczypior, ogórki, papryka, kukurydza, grzyby warzywa przetworzone, konserwowe, smażone z dużą ilością tłuszczu, kiszona kapusta, surówki z dodatkiem śmietany, majonezu
ZIEMNIAKI, BATATY	ziemniaki, bataty gotowane, pieczone	frytki, talarki smażone, puree w proszku
OWOCE I PRZETWORY	dojrzałe bez skórki i pestek lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji), przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru), dżemy niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach) owoce drobnopestkowe- porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie przetarte przez sto, pozbawione pestek)	owoce niedojrzałe, ciężkostrawne (gruszki, śliwki, czereśnie), owoce w syropach cukrowych, kandyzowane, przetwory owocowe wysoko słodzone, suszone
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone, napoje roślinne z wyjątkiem tych produkowanych na bazie kokosa; tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane	wszystkie suche nasiona roślin strączkowych
NASIONA, ORZECHY	mielone nasiona np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczonych ilościach)	całe nasiona i orzechy, pestki, masło orzechowe, wiórki kokosowe
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny- poledwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych	z dużą zawartością tłuszczu np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli mięsa smażone, tłuste wędlin np.: boczek, baleron kiełbasy, parówki, mortadele, paszety, wędliny podrobowe (pasztetowa, salceson, wątrobianka) -surowe mięso np. tatar
RYBY I PRZETWORY	wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne, ryby gotowane w tym na parze, pieczone, konserwy(w ograniczonych ilościach)	wszystkie tłuste ryby, ryby surowe, smażone, wędzone, konserwy rybne w oleju
JAJA I POTRAWY	białko jaja (bez ograniczeń), jaja i potrawy z jaj z ograniczenie żółtek	gotowane na twardo i miękko, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne, smażone na tłuszczu
MLEKO I PRZETWORY	mleko i sery twarogowe chude lub odtłuszczone, niskotłuszczowe napoje fermentowane, bez dodatku cukru (kefir, jogurt, maślanka)	mleko i sery twarogowe tłuste i półtłuste, mleko skondensowane, jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, tłuste sery podpuszczkowe, tłuste sery dojrzewające, śmietana.
TŁUSZCZE	miękką margaryna (w ograniczonych ilościach), oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach).	tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, masło, twarde margaryny, masło klarowane, majonez, tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, frytura smaźalnicza.
DESERY (w ograniczonych ilościach)	budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru) na mleku odtłuszczonym, galaretki (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), ciasta drożdżowe (bez jaj, z bardzo małym dodatkiem margaryny miękkiej lub oleju,	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, ciasto francuskie, czekolada i wyroby czekoladopodobne

PRODUKTY i POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
	niskosłodzone), ciasta biszkoptowe (tylko na białku jaj, niskosłodzone)	
NAPOJE	woda niegazowana, słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, napary owocowe, kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), bawarka, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu) (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru, na mleku odtłuszczonym), soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru)	woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysoko słodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, mocne napary kawy i herbaty, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe
PRZYPRAWY	łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziółowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), sól i cukier (w ograniczonych ilościach)	ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, musztarda, keczup, ocet, sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej