

■ Výběr potravin:

vhodné potraviny	nehodné potraviny
starší bílé pečivo (veka, rohlíky), chléb bez kůrky, piškoty, těstoviny, rýže, brambory, bramborová kaše, jáhly, pohanka, kuskus, bulgur, jemné ovesné vločky	celozrnné, vícezrnné i tmavé pečivo, čerstvé pečivo, teplé koláče, kynuté těsto, listové a plundrové pečivo, šátečky, koblihy
čerstvé, tvrdé i tavené sýry do 30 % t. v. s. (eidam, gouda, mozzarella), jogurty do 4 % tuku, zakysané mléčné výrobky (kefirové, acidofilní mléko, podmáslí, kyška), polotučné mléko, polotučný tvaroh, Lučina, cottage	zrající, aromatické a tučné sýry nad 30 % t. v. s. (parmezán, čedar, pивní sýr, syrečky, romadur, niva, hermelín)
červená čočka, mrkev, celer, petržel, mladá brokolice, květák a kedlubna, zelené fazolky, chřest, špenát, tykev, cuketa, hlávkový a ledový salát, červená řepa, rajčatový protlak	ostatní luštěniny, paprika, kapusta, zelí, ředkvičky, kedlubny, salátové okurky, česnek, cibule, nakládaná zelenina, čerstvé i sušené houby
jablka bez slupky, sladší mandarinky, pomelo, banány, kompotované broskve, meruňky, třešně	hrušky, angrešt, rybíz, borůvky, grapefruit, kiwi, višně, jahody, maliny
čerstvé nebo sušené bylinky - bazalka, tymián, šalvěj, oregano, libeček, petrželka, pažitka, kopr, bobkový list, máta, majoránka, k dochucení citronová šťáva	pepř, pálivá paprika, kari, masox, sójová či worcestrová omáčka, ocet, křen, hořčice, olejnatá semena, ořechy, slané pochutiny (chipsy)

PRO MOŽNOST INDIVIDUÁLNÍ KONZULTACE STRAVY V NUTRIČNÍ AMBULANCI SE INFORMUJTE U SVÉHO LÉKAŘE.



Kontakt:

📍 Krajská nemocnice T. Bati, a. s.
Havlíčkovo nábřeží 600, 762 75 Zlín
☎ Tel.: (+420) 577 551 111
✉ bnzlin@bnzlin.cz
🌐 www.kntb.cz

ODDĚLENÍ NUTRIČNÍ TERAPIE (42. budova, 1. patro)
Tel.: (+420) 577 552 696, (+420) 577 552 493
volejte prosím v pracovní dny v době od 7.00 do 14.00 hod.
E-mail: nutricniterapeutky@bnzlin.cz

ZPRACOVALA:

Mgr. Veronika Doložilková

EDUKAČNÍ MATERIÁL:

01-EM-NUTRIC-2020-008 / Verze č. 1

VÝŽIVA PŘI ONEMOCNĚNÍ JATER A ŽLUČNÍKU

INFORMACE
PRO PACIENTY



Játra jsou největším vnitřním orgánem a centrálním orgánem látkové výměny (metabolismu). Mají klíčovou roli v metabolismu sacharidů, tuků i bílkovin. Jsou trávicí žlázou, která produkuje žluč, i žlázou endokrinní, ve které se tvoří některé hormony. Jsou orgánem zásobním, ukládají glykogen, železo a některé vitamíny a minerální látky, jsou v nich tvořeny bílkoviny krevní plazmy a nezastupitelná je jejich úloha při detoxikaci organismu. To znamená, že organismus zbavují látek, které jsou pro naše tělo toxické. Aby mohla játra dobře fungovat, je třeba je co nejméně zatěžovat, a naopak jim stravou pomáhat k lepší činnosti.

Hlavní funkcí žlučníku je skladování a vylučování žluči, která pomáhá trávit tuky. Při výskytu žlučnickových kamenů může nastat částečné nebo úplné ucpání žlučovodů, které se projevuje jako žlučnicková kolika. Její vyvolávající příčiny jsou velmi individuální.

■ Výživová doporučení:

- Vybíráme si takové pokrmy, které jsou lehce stravitelné, nenadýmavé a nedráždivé. Vyhýbáme se tučným pokrmům a přepalovaným tukům.
- Je třeba dodržovat úplnou abstinenci alkoholu a kouření.
- Stravu konzumujeme v menších porcích 4x až 5x denně.
- Dodržujeme pitný režim 1,5 až 2 litry denně.
- Pokrmy připravujeme v páře, vaříme nebo dusíme bez cibulových a tukových základů, zapékání a pečení bez tvrdé kůrky na povrchu připraveného pokrmu. Maso opékáme nasucho, mírně solíme a dochucujeme (pažitka, petrželka, kopr, majoránka). Pokrmy zahušťujeme nasucho opraženou moukou, škrobem, strouhaným bramborem nebo zeleninou.
- Smažení ani pečení nejsou vhodné, neboť během této teplené úpravy často dochází k přepalování tuků, které jsou pro pacienty s onemocněním jater a žlučníku těžce stravitelné.
- U některých pacientů s chorobami žlučníku se může vyvinout nesnášenlivost mléka tzv. laktózoza intolerance, v těchto případech mléko omezíme nebo vyloučíme úplně.



■ Výběr potravin:

vhodné potraviny	nevhodné potraviny
pitná voda, ovocné nebo bylinné čaje, slabý černý nebo zelený čaj, slabší instantní a filtrovaná káva nebo káva bez kofeinu, instantní melta, nesycené minerální vody a nápoje	alkoholické nápoje, sycené nápoje, kyselé ovocné čaje, 100% džusy, černá nerozpustná káva (tzv. „český turek“)
libová masa (kuřecí, krůtí, králičí maso, vepřová a hovězí kýta), ryby (treska, štika, okoun, pstruh, losos)	tučná nakládaná, konzervovaná, uzená a smažená masa, šproty, tučné uzené a nakládané ryby
libová vařená nebo dušená šunka s vysokým obsahem masa, debrecínka	špekáčky, uherský salám, vysočina, česnekový, paprikový salám, paštika, jitrnice, jelita, klobásy a další zabijačkové speciality
vejce nepodáváme jako samostatný pokrm, lze je přidat do polévek nebo nákyřů, bílky můžeme konzumovat bez omezení	míchaná vejce, sázená vejce, vaječná omeleta