



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 stravu 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 ucpaní žlučodů, 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. laktózoová 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, králíčí 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 nákypů, bílky můžeme konzumovat bez omezení	míchaná vejce, sázená vejce, vaječná omeleta
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 (kefírové, acidofilní mléko, podmásli, 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), smetana
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)

■ Příklady vhodných pokrmů:

Snídaně:

- rohlík, drůbeží šunka, bílá káva
- veka, eidam 30 % t.v.s., bylinný čaj
- meruňkový jogurt max. 4 % tuku, jemné ovesné vločky, neperlivá voda

Oběd:

- vývar s nudlemi, kuřecí roláda se špenátem, vařená rýže, jablečný kompot
- dietní dýňový krém, kuře pečené, vařená rýže s petrželkou, broskvový kompot
- špenátová polévka, pečený losos, bramborová kaše bez másla, polníček
- zeleninová polévka, dietní koprová omáčka, vařené hovězí maso, vařené brambory

Večeře:

- mrkvová pomazánka, chléb bez kůrky
- cottage, veka, hlávkový salát
- tvarohová pomazánka s pažitkou, rohlík

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

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-008 / Verze č. 2

Poznámky:.....