

KAMICA ŻÓŁCIOWA

Kamica żółciowa choroba polegająca na tworzeniu się złożeń (kamieni) w pęcherzyku żółciowym lub drogach żółciowych. Żółć składa się z cholesterolu, kwasów żółciowych i lecytyny. W przypadku właściwego stosunku tych składników cholesterol rozpuszcza się w żółci. W przypadku niewłaściwego składu żółci kryształki cholesterolu łączą się z solami wapnia i powstają złoże w pęcherzyku żółciowym lub w drogach żółciowych.

Otyłość jest jednym z czynników, który przyczynia się do tworzenia się kamieni żółciowych. Nadmierna ilość cukru, słodczy, miodu w diecie oraz zbyt mała ilość nienasyconych kwasów tłuszczowych powoduje zmniejszenie ilości lecytyny w żółci i gorsze rozpuszczanie cholesterolu w żółci. Mała ilość błonnika pokarmowego w diecie upośledza sprawne obkurczanie się pęcherzyka żółciowego, co również sprzyja kamicy żółciowej.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

W przypadku kamicy żółciowej bezobjawowej, kiedy nie występują żadne dolegliwości, odżywianie powinno wyglądać, jak u osób zdrowych z zachowaniem zasad prawidłowego żywienia.

- Posiłki należy spożywać regularnie, 4-5 razy dziennie, w małych porcjach, bez pośpiechu w spokojnej atmosferze;
- Dieta powinna być łatwo strawna;
- Osoby otyłe i z nadwagą powinny dążyć do zredukowania nadmiaru tkanki tłuszczowej, otyłość jest bowiem jedną z przyczyn powstawania kamicy żółciowej;
- Należy unikać głodzenia się i gwałtownego odchudzania się.

Zalecane techniki kulinarne: gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez tłuszczu, pieczenie bez dodatku tłuszczu.

W przypadku pojawienia się dolegliwości bólowych należy zastosować dietę łatwo strawną, niskotłuszczową z ograniczeniem produktów wysokobłonnikowych.



Przykładowy jadłospis:

I śniadanie: 2 kromki czerstwego pieczywa pszennego z 1/2 łyżeczki masła, plaster chudego twarogu, kawa zbożowa z chudym mlekiem, jabłko pieczone;

II śniadanie: kajzerka z 1/2 łyżeczki masła i 2 plasterkami polędwicy drobiowej, 2 listki sałaty, szklanka soku pomidorowego;

Obiad: zupa cytrynowa, 2 łyżki ryżu, 2 łyżki potrawki z kurczaka, 2 łyżki buraczków, szklanka przetartego kompotu;

Podwieczorek: galaretka owocowa (zrobiona z soku z żelatyną, z dodatkiem np. moreli lub banana);

Kolacja: słaba herbata z cytryną i risotto z ryżu i warzyw.

W stanie ostrego napadu kolki należy zastosować głodówkę. Po ustąpieniu objawów bólowych wprowadzić dietę kleikowo – owocową (kleik z ryżu, kaszy manny, płatków owsianych, sucharki rozmoczone w herbacie, w dalszej kolejności przetarte kompoty, jabłko pieczone, kisiel, galaretka owocowa, ziemniaki puree). Wszystkie potrawy i napoje powinny być ciepłe. A następnie stopniowo rozszerzać dietę o produkty białkowe, takie jak chude mięso, chude przetwory mleczne itp.

Po resekcji pęcherzyka żółciowego należy stosować dietę łatwo strawną, niskotłuszczową, z ograniczeniem błonnika, czyli taką, jak w okresie zaostrzenia choroby. W miarę upływu czasu należy dietę rozszerzać, powracając powoli do normalnego żywienia.

PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE – DIETA ŁATWOSTRAWNA

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	- pieczywo: pszenne, bułki pszenne, sucharki - drobne kasze: jaglana, manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna - komosa ryżowa, amarantus - ryż biały - jasne makarony: pszenne, ryżowe - płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki jaglane - chrupki kukurydziane, wafle ryżowe - mąka pszenna oczyszczona, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana	- pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel - płatki zbożowe: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie - otręby: pszenne, żytnie, owsiane - gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak - ryż: brązowy, dziki, czerwony - makaron pełnoziarnisty - pieczywo cukiernicze - dosładzane płatki śniadaniowe, muesli
WARZYWA	- warzywa w formie obranej i przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): marchewka, korzeń pietruszki, burak, dynia, kabaczek, cukinia, papryka pieczona bez skórki, szpinak - na surowo: zielona sałata, starta marchewka z jabłkiem (marchewka może być sparzona), pomidor	- cebula, por, czosnek - kapusta, kalafior, brukselka, brokuł - rzodkiewki - ogórek surowy, papryka ze skórą - grzyby - w occie i konserwowe - kiszzone
ZIEMNIAKI	- gotowane - pieczone w folii bez dodatku tłuszczu	- ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree - smażone - frytki, chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
OWOCE	- owoce w formie obranej, przetartej i/lub przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan - jagody, borówki, mango, melon	- cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, gruszki, porzeczki - owoce z drobnymi pestkami np. maliny, figi, truskawki - suszone, kandyzowane, w syropach
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	- mleko do 2 % zawartości tłuszczu - produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2%	- pełnotłuste mleko - mleko skondensowane - śmietana

	zawartości tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko • chude i półtłuste sery twarogowe • mozzarella light • naturalne serki twarogowe	• jogurty/serki owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, • ser pełnotłusty twarogowy • ser topiony, sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort • ser feta
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	• chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik • w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (schab środkowy, polędwiczki) • chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z indyka/kurczaka	• tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina (żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęszina, kaczka • tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki • konserwy mięsne • wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka
RYBY	• chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp	• ryby w oleju np. śledzie • ryby wędzone • konserwy rybne • paluszki rybne w panierce
JAJA	• jaja gotowane na miękko, w koszulce • jajecznica na parze • omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości tłuszczu	• jajko na twardo • smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu • jajka z majonezem, tłustymi sosami
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	• napój sojowy bez dodatku cukru • naturalne tofu	• wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób • pasty z nasion roślin, strączkowych • mąka sojowa • makarony z nasion roślin strączkowych np. z fasoli, grochu
ORZECHY, PESTKI, NASIONA	• brak	• orzechy, np. włoskie, laskowe • pestki i nasiona, np. dyni, słonecznika • solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
TŁUSZCZE	• tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany • masło i masło klarowane • mieszanki masła z olejami roślinnymi, nie zawierające oleju palmowego • margaryny miękkie	• smalec, słonina • margaryny twarde (w kostce) • oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
CUKIER, SŁODYCZE,	• domowe ciasto drożdżowe/szarlotka	• cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza

SŁONE PRZEKĄSKI	• kisiele, galaretki, budyń bez dodatku cukru, biszkopty, sucharki, chałka • dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru • miód • gorzka czekolada min. 70% kakao	• konfitury i dżemy wysokosłodzone • czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladowe • słone przekąski • lody • ciasta z kremem, ciasta, torty, batony, bita śmietana, pączki, faworki • cukierki, chałka
NAPOJE	• woda mineralna niegazowana • słaby napar z herbaty czarnej, zielonej i owocowej • bulion warzywny • napary ziołowe • kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa • kompoty • napoje roślinne bez dodatku cukru (np. ryżowe, owsiane, migdałowe)	• kawa naturalna • woda gazowana • "wody" smakowe • soki owocowe, nektary • słodkie napoje gazowane i niegazowane słodzone cukrem/syropem glukozowo - fruktozowym/fruktozą • napoje energetyczne, napoje alkoholowe
PRZYPRAWY	• pieprz ziołowy • melisa, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran • suszone zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano, estragon, bazylija, zioła prowansalskie, imbir, rozmaryn • papryka słodka • sok z cytryny, limonki	• kostki rosołowe • sól np. kuchenna, himalajska, morska • mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli • płynne przyprawy wzmacniające smak • gotowe sosy • majonez • ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka • musztarda, chrzan, ocet

PIŚMIENNICTWO

1. Chevallier L., *51 zaleceń dietetycznych w wybranych stanach chorobowych*, Elsevier Urban&Partner, Wrocław 2010.
2. Ciborowska H., Ciborowski A., *Dietetyka Żywność Zdrowego i Chorego Człowieka*, PZWL 2021.
3. Jarosz M., *Praktyczny podręcznik dietetyki*, Instytut Żywności i Żywienia 2010.