



Dieta po resekcji pęcherzyka żółciowego cholecystektomii

Po zabiegu resekcji pęcherzyka żółciowego bardzo istotną rzeczą jest właściwe postępowanie dietetyczne. Okres ten nie powinien jednak trwać dłużej niż 3 - 4 miesiące, a w przypadku zabiegu przeprowadzanego metodą laparoskopową może być krótszy. W tym czasie należy stosować dietę lekko strawną, niskotłuszczową, z ograniczeniem błonnika, czyli taką, jak w okresie zaostrzenia choroby. W miarę upływu czasu należy dietę rozszerzać, powracając powoli do normalnego żywienia.

- W pierwszych miesiącach po cholecystektomii mogą występować duże różnice indywidualne w tolerancji tłuszczów, dlatego też ilość tego składnika powinna być u każdego chorego ustalana indywidualnie i modyfikowana według możliwości danego organizmu.
- Dietę należy rozszerzać powoli, pojedynczo wprowadzając kolejne pokarmy z listy produktów przeciwwskazanych w okresie zaostrzenia objawów. W przypadku wystąpienia dolegliwości, dany produkt należy odstawić na jakiś czas, po czym ponownie spróbować wprowadzić go do diety.
- Żywienie osób po cholecystektomii po okresie adaptacyjnym, podobnie jak w żywieniu człowieka zdrowego powinno dostarczać odpowiednią do wieku, aktualnej masy ciała i aktywności fizycznej organizmu ilość kalorii oraz składników odżywczych.
- Należy natomiast pamiętać, że zabieg usunięcia pęcherzyka żółciowego to jedynie likwidacja skutków, a nie przyczyny. Kamienie żółciowe mogą tworzyć się nie tylko w pęcherzyku żółciowym ale również w przewodach żółciowych.

Dlatego ważne jest usunięcie lub przynajmniej ograniczenie czynników wpływających na powstawanie zaburzeń w składzie żółci, takich jak:

- nadmierne spożycie tłuszczów zwierzęcych w diecie
- nadmierne spożycie cukrów prostych (cukier, słodczyce)
- mała ilość błonnika w posiłkach
- zbyt obfite, nieregularnie spożywane posiłki
- zbyt restrykcyjne diety z nadmiernym ograniczeniem tłuszczu w diecie.

NALEŻY PRZESTRZEGAĆ PONIŻSZYCH ZASAD:

1. Osoby otyłe i z nadwagą powinny dążyć do zredukowania nadmiaru tkanki tłuszczowej, otyłość jest bowiem jedną z przyczyn powstawania kamicy żółciowej. Dieta u tych osób powinna być niskotłuszczowa, z ograniczeniem cukrów prostych. Oznacza to ograniczenie spożycia produktów takich jak: cukier, słodczyce, miód, dżemy wysokosłodzone oraz tłuszcze zwierzęce: masło, śmietana, smalec, boczek, a także sery żółte, topione i pleśniowe. Należy pamiętać o zwiększeniu spożycia tłuszczów roślinnych: oleje, oliwa, margaryny roślinne miękkie. Należy wybierać produkty z niską zawartością tłuszczu: chude mięso, drób, chuda wołowina, cielęcina, chude ryby (dorsz, sandacz, lin, szczupak, morszczuk), chude mleko, chudy lub półtłusty twaróg, do smarowania pieczywa stosować margaryny roślinne kubkowe, gdyż są mniej kaloryczne i nie zawierają cholesterolu.
2. W początkowym okresie potrawy należy sporządzać metodą gotowania, w następnej kolejności w postaci duszenia bez uprzedniego obsmażania na tłuszczu oraz pieczenia w rękawie foliowym lub naczyniu żaroodpornym, ostatecznie dochodząc do potraw smażonych.
3. Warzywa początkowo spożywać gotowane i rozdrobnione, owoce w postaci przecierów lub surowych soków. Powoli należy wprowadzać do diety błonnik w postaci drobno startych surówek, surowych owoców, pieczywa pszenno-razowego, drobnych a następnie grubych kasz i makaronów razowych oraz otrąb owsianych i pszennych.



Dieta po resekcji pęcherzyka żółciowego cholecystektomii

4. Tłuszcz i produkty, które go zawierające należy wprowadzać do diety ostrożnie. W razie wystąpienia nietolerancji objawiającej się biegunkami tłuszczowymi, należy je w dalszym ciągu ograniczać, jednocześnie zwiększając spożycie pozostałych składników (tj. białka i węglowodanów).
5. Ilość tłuszczu przeznaczoną do spożycia w ciągu dnia należy rozplanować proporcjonalnie na wszystkie posiłki, unikając nadmiernej jego kumulacji w jednym posiłku.
6. Należy unikać potraw wzdymających (kapusta, groch, strączkowe suche, cebula, pory, gruszki, śliwki, czereśnie).
7. Przyprawy stosować raczej łagodne, ziołowe (koperek, natka pietruszki, majeranek, bazylia, kminek, liść laurowy, ziele angielskie, mięta, sok z cytryny, wanilia, cynamon).
8. Należy spożywać 4 – 5 niezbyt obfitych posiłków dziennie, rozłożonych równomiernie w ciągu dnia.

PRODUKTY ZALECANE I ZAKAZANE W DIECI PO CHOLECYSTEKTOMII:

Produkty	Zalecane	Zakazane
Produkty mleczne	Mleko, kefiry, jogurty (0,5-1,5% tłuszczu), maślanka 0,5%, twaróg chudy	Pełnotłuste mleko, mleko skondensowane, śmietana, twaróg pełnotłusty, sery żółte, topione, pleśniowe
Pieczyno	Chleb pszenny, jasny, czerstwy, bułki, pieczywo półcukiernicze, biszkopty na białkach, sucharki	Chleb świeży, żytni, razowy, pieczywo chrupkie, pieczywo cukiernicze z tłuszczem
Dodatki skrobiowe	Kasza manna, jęczmienna, jaglana, kuskus, ryż, ziemniaki, makaron bezjajeczny	Kluski francuskie, kluski kładzione
Mięso i wędliny	Cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczak, chude wędliny drobiowe	Wieprzowina, gęsi, kaczka, dziczyzna, baranina, flaki, wątróbka, kiełbasy, pasztety, tłuste wędliny
Ryby	Dorsz, pstrąg, sola, mintaj, halibut biały, morszczuk, sandacz, flądra, okoń, lin	Węgorz, łosoś, śledzie, halibut niebieski, sardynka
Zupy i sosy	Buliony warzywne, jarzynowa, ziemniaczana, krupnik, sosy łagodne, jogurtowe, warzywne, na mące i mleku	Tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, grzybowych, kostkach rosółowych, Sosy ostre, chrzanowe, musztardowe, śmietanowe
Tłuszcze		Smalec, słonina, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne
Warzywa	Młode i soczyste: marchew, dynia, kabaczek, pietruszka, seler, pomidory bez skórki	Warzywa kapustne, czosnek, cebula, por, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, szczaw, szpinak, rabarbar
Owoce	Dojrzałe, soczyste, jagodowe, brzoskwinie, morele, jabłka pieczone, banany	Gruszki, daktyle, czereśnie, figi, owoce marynowane, kandyzowane



Dieta po resekcji pęcherzyka żółciowego cholecystektomii

Desery	Kisiele, budynie, galaretki, kompoty, bezy, suflety	Tłuste ciasta, torty, czekolada, batony, lody, chałwa
Przyprawy	Łagodne, sok z cytryny, pietruszka, koperek, melisa, cynamon, majeranek, wanilia,	Ostre, ocet, pieprz, papryka ostra, chilli, curry, musztarda, liść laurowy, gałka muszkatołowa
Napoje	Herbaty ziołowe, owocowe,	Kakao, czekolada, kawa, mocna herbata, napoje gazowane

JADŁOSPIS

Śniadanie: Kremowa zupa mleczna z makaronem
 Śniadanie II: Omlet z malinami na parze, słaba herbata
 Obiad: Zupa krem z dyni i marchwi, Indyk z brokułem duszony bez obsmażania
 Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem
 Kolacja: Bułka kajzerka z serkiem twarogowym, słaba kawa zbożowa

Śniadanie: Jajecznica na parze, bułka pszenna, słaba herbata
 Śniadanie II: Koktajl truskawkowy z kasza jaglana, morela
 Obiad: Risotto z kurczakiem i estragonem, woda z miętą
 Podwieczorek: Bułka z dżemem, słaba herbata
 Kolacja: Sałatka z białka jaja, pomidora i brokuła

Śniadanie: Pierś z indyka z selerowym puree i pieczona marchewką.
 Śniadanie II: Jabłkowa jaglanka
 Obiad: Zupa jarzynowa z kluskami lanymi na białkach, roladka z cukinią z mięsem drobiowym
 Podwieczorek: Placek drożdżowy bez kruszonki, słaba herbata
 Kolacja: Sałatka szpinakowa z mozzarella

Opracowała: Dietetyk kliniczny Paulina Wojciechowska
 MATERIAŁ ŹRÓDŁOWY: „Dietetyka kliniczna” Marian Grzymisławski Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2019