

Kamica Żółciowa

Kamica żółciowa występuje najczęściej w krajach wysoko rozwiniętych, a jej przyczynami są głównie nieprawidłowy sposób odżywiania się, a co za tym idzie to nadwaga i otyłość. Zabieg usunięcia pęcherzyka żółciowego likwiduje skutek a nie przyczynę, dlatego ważne są zmiany dotyczące stylu życia.

Do rozwoju kamicy żółciowej przyczyniają się:

- otyłość
- cukrzyca
- zaburzenia motoryki jelit
- gwałtowne odchudzanie się
- spożywanie obfitych i wysokoenergetycznych posiłków
- stosowanie żywności wysoko przetworzonej, dań typu fast-food
- spożywanie oczyszczonych z błonnika produktów zbożowych (np. „z białej mąki”)
- dieta bogata w cukry proste m.in. dżemy, miód, słodczyce, słodkie desery i przekąski
- dieta uboga w nienasycone kwasy tłuszczowe (oliwę z oliwek, oleje roślinne nierafinowane)

BŁONNIK POKARMOWY

Wpływa na prawidłową perystaltykę jelit, jego niedobory mogą doprowadzić do obkurczenia się pęcherzyka żółciowego, co doprowadza do zalegania żółci, a w konsekwencji do kamicy. Błonnik znajduje się w produktach zbożowych z pełnego ziarna, surowych owocach i warzywach oraz nasionach roślin strączkowych.



ZALECENIA DIETETYCZNE OBOWIAZUJĄCE PO ZABIEGU**usunięcia pęcherzyka żółciowego****W pierwszym okresie po zabiegu**

- posiłki powinny być spożywane regularnie w niewielkich objętościach (ok. 5 x dziennie).
- przygotowywanie potraw powinno odbywać się poprzez gotowanie na wodzie lub parze, stopniowo może być rozszerzane o pieczenie w zamkniętym naczyniu lub w rękawie
- potrawy ciężkostrawne oraz zawierające dodatek tłuszczu podgrzanego do wysokich temperatur powinny zostać wyeliminowane (tłuste mięsa, pełnotłuste przetwory mleczne, żółtka jaj itp.)
- zalecany jest natomiast niewielki dodatek dobrze strawnego tłuszczu (np. oliwa z oliwek)
- błonnik pokarmowy powinien zostać ograniczony (surowe owoce/warzywa, nasiona roślin strączkowych, pieczywo razowe, grube kasze, otręby, pestki i nasiona)

1. **Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa powinna być stosowana przez okres ok. 3-4 miesięcy po zabiegu. Po zabiegu laparoskopowym może być to krótszy czas.**
2. **Rozszerzanie diety odbywa się stopniowo z uwzględnieniem indywidualnych predyspozycji pacjenta. Każdego dnia dieta powinna być wzbogacona o jeden nowy produkt.**
3. **W przypadku złej tolerancji wprowadzenie zostaje wydłużone o kilka kolejnych dni, w zależności od predyspozycji.**

Stopniowe rozszerzanie posiłków do założeń diety pełnowartościowej i zdrowej

W celach profilaktycznych:

1. Stopniowo zgodnie z własną tolerancją **rozszerzaj dietę** o produkty z większą zawartością błonnika pokarmowego (owoce, warzywa, kasze, płatki, pieczywo z pełnego ziarna). Przyjmij zasadę „złotego środka” tj. np. chleb pszenny odstawiaj stopniowo zamieniając na pszenno-żytni następnie graham a na

końcu żytni (który to początkowo może być zbyt ciężkim pieczywem). Innym przykładem może być zamiana kaszy manny na jaglaną albo jęczmienną drobną, a na końcu gryczaną. Surowe owoce i warzywa początkowo bez skórki, następnie całe. Płatki początkowo pszenne, drobne owsiane, następnie żytnie i otręby.

2. **Wyeliminuj na stałe** ze swojej diety: tłuste produkty i dania (np. smalec, słoninę, tłuste gatunki mięs - wieprzowina, dziczyzna), dania Fast-food. Warto wyeliminować ciężkostrawne techniki przygotowania potraw – panierowanie, smażenie. Zgodnie z założeniami zdrowej diety stosuj tylko „zdrowe tłuszcze” : świeżą oliwę z oliwek, polski nierafinowany olej rzepakowy, niewielki ilości orzechów (początkowo zmielonych na mąkę), małą porcję morskiej ryby 1-2 x w tygodniu. Nie zapominaj o tych produktach. Twoja dieta ma pokrywać pełne zapotrzebowanie na wszystkie, niezbędne składniki pokarmowe.
3. **Posiłki spożywaj regularnie**, średnio co 304 godziny. Ostatni zjedz 2-3 godziny przed snem. Dbaj by były pełnowartościowe, przygotowane z najwyższej jakości produktów, niezbyt obfite.
4. Sięgaj po min. **1,5 l czystej wody** dziennie. Do ilości wypijanych płynów nie zalicza się kawy i herbaty.
5. W przypadku nadwagi lub otyłości **warto skorzystać z porady specjalisty dietetyka** – nie odchudzaj się gwałtownie dietami ubogokalorycznymi, monotonicznymi, modnymi (np. paleo)
6. Dbaj o regularną **aktywność fizyczną**. Zrezygnuj z samochodu (jeżeli tylko jest to możliwe) i spaceruj z dziećmi, chodź do pracy na piechotę, zajmij się ogródkiem. To też jest ruch!
7. Jeżeli nie radzisz sobie ze swoją dietą, stale chudniesz/tyjesz lub masz niedobory pierwiastków **skorzystaj z porady dietetyka**.



ZALECENIA DIETETYCZNE

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
Produkty zbożowe	Pieczywo pszenne (ew. graham), suchary kasza (manna, kuskus), makaron pszenny, ryż biały/basmati/jasminowy mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, tapioka, amarantus płatki kukurydziane, owsiane błyskawiczne	Pieczywo :chrupkie, pełnoziarniste, pumpernikiel, razowe kasza gruba (gryczana, jęczmienna), ryż dziki/brazowy, otręby pszenne płatki zbożowe (jęczmienne, owsiane górskie, żytnie)
Nasiona i pestki	siemię lniane (mielone), w postaci kleiku świeże	mak, pestki: dyni, słonecznika orzechy, sezam
Nabiał	mleko, jogurty, kefiry, maślanek, twarogi chude, odtłuszczone	jogurty i serki – słodkie, z chrupkami czekoladowymi, z czekoladą, z konfiturami serki camembert-pełnotłuste, pleśniowe, topione, wyroby seropodobne
Tłuszcze	masło/margaryna, oliwa z oliwek, oleje: lniany, słonecznikowy, rzepakowy, sezamowy	oleje: kokosowy, palmowy, słonina, smalec,
Mięso	drobiowe, cielęcina, chude mięso wołowe, królik, chuda wieprzowina – w niewielkich ilościach	tłuste mięsa: dziczyzna, kaczka, kiełbasa, parówki, pasztety, podroby, produkty wędzone, wieprzowina (i jej tłuste części),
Ryby	chude, świeże/mrożone : dorsz, flądra, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, sandacz, sola, tuńczyk	przetworzone (wędzone, przetwory rybne, śledzie w occie); tłuste ryby- halibut, łosoś, pstrąg tęczowy
Warzywa	obrane ze skóry, przetworzone (ugotowane, podduszone, pieczone, przetarte) młode i soczyste: burak, cukinia, dynia, kabaczek, koperek, marchew, pomidor (bez skórki), patison, pietruszka, szpinak, ziemniak	brokuł, brukiew, cebula, czosnek, fasolka szparagowa, ogórek, por, rzepa, rzodkiewka, sałata zielona, seler, szparagi, warzywa kapustne oraz nasiona roślin strączkowych sałatki, surówki z majonezem, warzywa marynowane i solone
Owoce	banany-mało dojrzałe, brzoskwinie – bez skóry, jabłka-pieczone, owoce jagodowe (borówki, jagody) wszystkie owoce w formie przetworzonej (gotowane, pieczone, przecierane, budynie, dżemy, kisiele)	surowe ze skórą oraz przyczyniające się do powstania zapać i wzdęć, czereśnie, winogrona, gruszki, surowe śliwki
Napoje	woda (1,5-2l dziennie),herbaty: bawarka, czarna-słaba, owocowa, zielona, ziołowe- melisa, mięta,rumianek)	alkohol, herbata –czarna mocna, kawa, napoje gazowane i słodzone
Zioła, przyprawy	bazylia, cynamon koperek, natka pietruszki, oregano, wanilia	gotowe mieszanki przyprawowe, ostre przyprawy (cebula, chili, czosnek,)

