

Dieta po usunięciu woreczka żółciowego



Dieta powinna być lekkostrawna, niskoresztkowa (z ograniczeniem błonnika pokarmowego) oraz z ograniczeniem tłuszczu. Z diety należy wyeliminować produkty, po których występują nieprzyjemne objawy (nawet jeśli są w produktach zalecanych).

Dietę należy rozszerzać stopniowo, zaczynając od małych ilości i obserwując reakcję organizmu. Kilka dni po operacji należy bardzo przestrzegać zaleceń diety i jeść tylko produkty dozwolone. Jeśli dieta będzie tolerowana można ją stopniowo rozszerzać o produkty dozwolone, ale w ograniczonej ilości.

Zaleca się aby w ciągu dnia spożywać 5-6 małych posiłków dziennie. Kolację należy zjeść nie później niż 3 godziny przed snem. Pokarmy powinny być spożywane powoli i dokładnie przeżute.

Zabrania się potraw smażonych!

Polecane techniki kulinarne to: gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez tłuszczu oraz pieczenie bez tłuszczu. W przypadku nadwagi i otyłości należy dążyć do normalizacji masy ciała.

	DOZWOLONE	DOZWOLONE, ale w ograniczonej ilości	ZABRONIONE
Zbożowe	Pieczywo jasne, ryż biały, makaron (najlepiej bezjajeczny), kasza manna, sucharki, mąka pszenna, bułki pszenne.	Pieczywo mieszane lub graham, kasza jęczmienna perłowa i jagłana (jeśli po spożyciu nie ma nieprzyjemnych dolegliwości).	Pieczywo żytnie, kasza gryczana i pęczak, ciasto francuskie, pieczywo cukiernicze.
Nabiał	Mleko, twaróg chudy, serki homogenizowane.	Jogurt naturalny, kefir.	Śmietana, mleko > 2%, serki topione, mleko skondensowane, sery feta sery dojrzewające, tłuste twarogi, sery pleśniowe, serki kanapkowe.
Jaja	Białko jaja.	Jaja na miękko, jajecznica na parze, jajka w koszulce, omlet (jajka tylko jeśli będą tolerowane).	Jajka na twardo, jajko smażone.
Mięso i ryby	Drób (bez skóry), cielęcina, chude ryby, chuda wędlna.	Wołowina, chuda wieprzowina, tłuste ryby (przygotowane na parze).	Ryby i mięsa wędzone, baranina, kaczki, gęsi, wieprzowina, salami, pasztety, kielbasy, parówki, mięso panierowane.
Przyprawy	Łagodne		Ostre i pikantne przyprawy: chili, ocet, musztarda, curry.

Dieta po usunięciu woreczka żółciowego

	DOZWOLONE	DOZWOLONE, ale w ograniczonej ilości	ZABRONIONE
Warzywa	Młode i delikatne warzywa. Sałata, marchew (warzywa gotowane, najlepiej przetarte), pietruszka, cukinia, dynia	Pomidory i ogórki bez skórki (zależą od indywidualnej tolerancji), burak, szpinak, młoda fasolka szparagowa, młody zielony groszek	Warzywa kapustne (kapusta, brukselka, brokuły), szczypiorek, cebula, warzywa strączkowe (fasola, groch, ciecierzycza, soczewica), papryka, rzodkiewka, grzyby, kukurydza. Sałatki z majonezem, warzywa smażone, warzywa marynowane.
Owoce	Dojrzałe owoce Banany, jabłko i brzoskwinia (bez skórki), truskawki.	Cytrusy	Gruszki, śliwki, czereśnie, owoce suszone, orzechy.
Tłuszcze		Olej rzepakowy, oliwa z oliwek, masło.	Smalec, słonina, boczek.
Napoje	Woda mineralna		Alkohol, mocna kawa, czekolada, napoje gazowane.
Zupy, sosy	Zupy na wywarach warzywnych lub mięsie drobiowym, krupnik, kleiki, zupa jarzynowa, zupa ziemniaczana.		Zupy na kościach i tłustych mięsach, zupy zabielaone śmietaną i podprawiane mąką, zupa fasolowa i grochowa, kapuśniak, zupa ogórkowa, grzybowa, sosy na tłustych wywarach, sosy z masłem, mąką lub śmietaną.
Ziemniaki	Ziemniaki gotowane, puree.		Ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, frytki, chipsy.
Cukier i słodyczne	Dżemy niskosłodzone, galaretki, kisiel, budyń, przeciery owocowe, musy.		Czekolada, cukierki, batony, ciastka kruche, ciastka francuskie, torty, ciasta, chatwa, ptysie, sernik, lody, bita śmietana.
Produkty mączne	Pierogi z chudym twarogiem, pierogi leniwe z chudego twarogu.		Naleśniki, pączki, faworki, racuchy, krakersy, paluszki.