RECEPTY A JÍDLO 06. 03. 2018

Žlučníková dieta - co jíst a jaké recepty vařit?

Možná si říkáte, že se vás žlučníková dieta netýká. Žlučníkovou dietu je ale třeba dodržovat nejen po operaci žlučníku nebo při prokázané přítomnosti…

Žlučníkovou dietu musí dodržovat každý, kdo podstoupil operaci žlučníku, jejími zásadami by se ale měli řídit všichni, které žlučník občas potrápí nebo mají problémy s trávením některých druhů potravin. Žlučníková dieta je totiž nejlepší prevencí proti žlučníkovým kolikám a tvorbě kamenů. V našem článku zjistíte, co během ní můžete a nesmíte jíst a na konci najdete i recepty při žlučníkové dietě.

Žlučníková dieta a kdy ji dodržovat

Možná si říkáte, že se vás **žlučníková dieta** netýká. Žlučníkovou dietu je ale třeba dodržovat **nejen po operaci žlučníku** nebo při prokázané přítomnosti žlučových kamenů. Žlučníková dieta vám udělá dobře i tehdy, pokud se u vás projevuje **některý z následujících příznaků**:

- Po jídle často pociťujete **nevolnost.**
- Bolí vás břicho zejména po **mastném a tučném jídle.**
- Špatně trávíte **pečivo, mléčné výrobky a ořechy**.
- Po jídle vás často **pálí žáha.**
- Vaše **stolice** je pomalá nebo dokonce nazelenalá a mastná.

Pokud se u vás některý z příznaků objevuje, pravděpodobně **váš žlučník volá o pomoc**. Díky dodržování diety můžete **předejít horším následkům**.

Žlučníková dieta a její zákazy

Žlučníková dieta se v podstatě příliš neliší od běžného zdravého stravování, jen navíc důrazně **zakazuje některé druhy potravin** a způsoby jejich úpravy. Při dodržování diety je třeba pamatovat na to, že každý reaguje na problémy se žlučníkem jinak a jídlo, které někomu nedělá dobře, může být pro druhého bez problému. Proto se snažte k dietě **přistupovat do určité míry individuálně** a pokud vám některé povolené potraviny vadí, raději je nejezte. **Jaké jsou hlavní zásady a zákazy při žlučníkové dietě?**

1. Jezte a pijte pravidelně

Snažte se jíst pravidelně, nejlépe vždy **menší porce po třech hodinách**. Hladovění i přejídání totiž žlučník může podráždit. Zároveň dodržujte **pravidelný pitný režim**, který je ke zdravému fungování trávení nezbytný.

2. Žádný cholesterol a tuk

Braňte se vysokému cholesterolu a na minimum **omezte příjem tuků**. Zejména se vyhýbejte **nasyceným živočišným tukům**, ze kterých v játrech cholesterol vzniká. Co na váš dietní jídelníček rozhodně nepatří? **Máslo, sádlo, vejce, tučná masa** a výrobky z nich jako například **bůček, slanina, škvarky, paštiky, uzeniny**, dále tučné mléčné výrobky včetně **smetany, smetanových jogurtů a tučných sýrů.** Žlučníková dieta povoluje **maximální množství 30 g tuku na den** (podle hmotnosti těla i vážnosti problému).

3. Žádná mastná jídla

Přepálený tuk je pro nemocný žlučník katastrofou. Rozhodně se proto **vyhýbejte smaženým jídlům** a při přípravě pokrmů **používejte minimum oleje**. Volte raději jiné druhy přípravy jídla, nabízí se **vaření, dušení** nebo **pečení.** Připravované jídlo opékejte na sucho.

4. Žádná nadýmavá jídla

Vyvarujte se všech **luštěnin a některých druhů zeleniny** – konkrétně nesmíte jíst **zelí, kapustu, cibuli, česnek a papriku.** Dobře vám neudělá ani **čerstvé pečivo nebo výrobky z kynutého těsta**.

5. Žádné sladkosti

Jako každá jiná dieta i žlučníková dieta zakazuje **sladkosti a zákusky všech druhů**, od sušenek přes čokolády až po dorty.

Další zákazy

Rozhodně **nepoužívejte ostrá koření a omáčky**, z jídelníčku vynechejte i **hořčici, koření a ze začátku raději i dráždivé bylinky**. Vyhýbejte se **perlivým nápojům, alkoholu a kávě.** Nedoporučuje se konzumace **uzených ryb, sardinek, lososa, kaviáru, máku nebo ořechů.** Ovoce obecně zakázáno není, některým ovocným druhům se ale vyhýbejte, **nejsou vhodné** např. **datle, fíky, meloun, rybíz, ostružiny, maliny, švestky, hrušky, kokos nebo jablka se slupkou**.

Co jíst můžete?

Říkáte si, co vlastně máte jíst, když je téměř vše zakázáno? Je pravda, že **zákazů má žlučníková dieta hodně**, ale nebojte se, ani tak **nemusí být vaše strava o nic ochuzená**. Jen se nad tím, co jíte, musíte více zamyslet, zapojit kreativitu a naučit se **nové recepty**.

Libové maso

Dopřát si můžete libová masa, tedy **kuřecí, krůtí, králičí a netučné hovězí a telecí**. Dopřát si můžete i **netučné druhy ryb**. Uzeninám se vyhýbejte, ale dopřát si můžete **kvalitní šunku.**

Tuky

Jak už jsme zmiňovali výše, tuky jsou během žlučníkové diety váš **nepřítel číslo jedna.** V malém množství (do 30 g na den) a vhodné úpravě si ale můžete dopřát **olivový olej nebo margaríny**. Do jídelníčku můžete zařadit i netučné mléčné výrobky – **nízkotučné mléko, jogurty se sníženým množstvím tuku, netučný tvaroh nebo méně tučné sýry bez pikantních příchutí**. Vždy ale záleží, jak vaše tělo na konkrétní potravinu reaguje. Myslete přitom na to, že první měsíce žlučníkové diety by měly být opravdu striktní.

Pečivo a obiloviny

Můžete jíst **běžné pečivo**, ale pokud vám po čerstvém pečivu nebude dobře, raději se mu vyhýbejte. Vhodný pro vás je i **toustový chléb, dětské piškoty a suchary**. Žlučníková dieta také umožňuje dopřát si **rýži a ovesné nebo jáhlové kaše bez semínek.**

Ovoce a zelenina

Zelenina, která není zakázaná, je povolená. V adekvátním množství můžete připravovat pokrmy například z **mrkve, celeru, petržele, cukety, listových salátů a brambor.** Pro ovoce platí to samé, dopřát si můžete **jablko bez slupky, banány, broskve, meruňky…** Myslete na to, že zelenina a ovoce by nemělo nadýmat a nemělo by obsahovat žádné dráždivé části (slupky, zrníčka, semínka).

Recepty při žlučníkové dietě

Které potraviny můžete jíst, už víte. Co si ale máte dát na oběd či večeři? Jak jídla si umožňuje připravit žlučníková dieta? **Inspirujte se v našem vzorovém jídelníčku**, který si můžete sami různě obměňovat. Uvidíte, že vaření při žlučníkové dietě není nijak složité, a nakonec si **výborně pochutnáte**.

Snídaně

Snídaně během žlučníkové diety se pravděpodobně tolik nebudou lišit od snídaní, na které jste zvyklí. Co si můžete například dopřát?

- **pečivo** s vhodnou přílohou (**marmeláda, libová šunka, pomazánka z tvarohu, netučný sýr**)
- **ovesnou či jáhlovou kaši bez semínek**
- **domácí přesnídávku**
- **nízkotučný tvaroh**

Svačina

Nezapomínejte na pravidelný režim a rozhodně nevynechávejte svačinu. Na dopolední svačinku se hodí **ovoce**, doplnit ho můžete **piškoty**. Na odpolední svačinu si zase naopak můžete dát **zeleninu** ve formě lehkého salátku nebo **tvaroh.**

Oběd a večeře

Pokrmy k obědu i večeři se příliš neliší, proto je uvádíme společně. Ideální je **kombinace libového masa a zeleniny, rýže nebo zeleninových vývarů bez tuků.**

- Pstruh vařený na páře s bramborami bez tuku
- Dušené králičí maso s rýží
- Dušená kuřecí prsa se zeleninovým salátem
- Rizoto s krůtím masem a mrkví
- Kuře na kořenové zelenině s rýží
- Krůtí plátek s bramborem
- Špagety s rajčatovou omáčkou a kousky kuřecího masa
- Zeleninový vývar bez tuku
- Kuřecí vývar bez tuku
- Vařené hovězí maso s bramborem

Vyzkoušejte tyto recepty při žlučníkové dietě

Krůtí plátek s bramborem

Ingredience:

- Krůtí plátky
- Brambory

Krůtí plátky naklepejte a osolte. Krůtí plátky opékejte **na suché pánvi** do zlatova. Je dobré použít **grilovací pánev**, ke které se maso bude méně připékat. Maso podávejte **s vařenými bramborami bez slupky.**

Kuře na kořenové zelenině s rýží

Ingredience:

- 1 menší celer
- 2 středně velké petržele
- 1 mrkev
- 4 kuřecí prsa
- Rýže
- Sůl

Všechnu **zeleninu** nakrájejte **na kostičky** velké dle vašeho uvážení. Rozprostřete vše **do pekáče**. Vše posolte a promíchejte. Na mřížce v horní části trouby pečte **asi 30 minut na 180 °C**. Mezitím si **připravte maso** – lehce naklepejte a osolte. Zeleninu promíchejte, maso na ni položte a **pečte další půl hodiny**. Kuře se zeleninou podávejte s **uvařenou rýží**.