Žlučníkové potíže a strava

Žlučové kameny má mnoho lidí a většině nepůsobí žádné potíže. Léčba je potřeba, až když se ozvou. Po záchvatu se objednejte na vyšetření; opakované záchvaty se obvykle řeší odstraněním žlučníku.

Jak vypadá žlučníkový záchvat

Silná bolest vpravo pod žebry nebo v nadbřišku, často po tučném jídle. Může vystřelovat do zad nebo pod pravou lopatku a bývá provázena nevolností.

Co od stravy čekat

Žádná dieta kameny nerozpustí. Smyslem je vyhnout se jídlům, která právě vám potíže vyvolávají. Snášenlivost je u každého jiná.

Co obvykle pomáhá

- menší porce a pravidelné jídlo
- vaření, dušení a pečení místo smažení
- omezit tučná jídla: smažené pokrmy, uzeniny, tučné maso, šlehačku, majonézu
- po záchvatu několik dní lehká strava a postupný návrat k běžnému jídlu

Na co si dát pozor

- Rychlé hubnutí a hladovění zvyšují riziko tvorby kamenů. Hubněte pozvolna.
- Po odstranění žlučníku se většina lidí vrací k běžné stravě. Zpočátku bývá lépe snášena méně tučná.

Kdy vyhledat lékaře ihned

bolest trvající déle než několik hodin

horečka nebo zimnice

zežloutnutí kůže nebo očí, tmavá moč, světlá stolice

opakované zvracení

Odborné zdroje

EASL Clinical Practice Guidelines on the prevention, diagnosis and treatment of gallstones (2016).

NHS: Gallstones (2025).

Cambridge University Hospitals NHS Foundation Trust: Dietary advice for patients with gallstones or inflammation of the gallbladder (2025).

Národní zdravotnický informační portál (nzip.cz): Dieta při onemocněních žlučníku (2021).