

## Žlučnicková dieta

Pocítujete bolest v pravém podžebří? Máte zažívací problémy? Je vám po tučném jídle těžce? Chystáte se na operaci se žlučníkem? Začněte držet žlučnickovou dietu. Uvidíte, že se vám uleví od bolestí a získáte potřebnou energii.

### Proč potřebujeme žlučník a žluč?

Žlučník je jedním z mnoha orgánů zažívacího ústrojí. Nachází se na pravé straně břicha, přesněji na spodní straně jater v tzv. podžebří. Žlučník slouží především jako zásobárna žluči. Tato žlutá kapalina usnadňuje rozměňování tuků a tím i jejich trávení a vstřebání. Mimo jiné také pomáhá neutralizovat kyselý obsah žaludku a jedovaté látky.

### Kdy je potřeba držet žlučnickovou dietu?

Žlučnickovou dietu obvykle doporučuje lékař v případě, že se potvrdí zánět žlučníku, žlučnickové kameny, žlučnicková kolika nebo nádory žlučníku. Tato dieta je ale vhodná i pro lidi se zažívacími problémy, které by mohly vést k onemocnění žlučníku.

### Jaké jsou zásady žlučnickové diety?

1. Dodržovat zásady zdravé výživy.
2. Jíst alespoň 4 x až 5 x denně.
3. Mezi jídly dodržovat maximálně 2 až 3 hodiny pauzu.
4. Začít den lehkou snídaní.
5. Všechna jídla připravovat čerstvá.
6. Vyhnout se následnému ohřívání pokrmů.
7. Jíst vařená a dušená jídla.
8. Omezit tučné, pečené nebo smažené jídlo na minimum.
9. Vyhýbat se čerstvému pečivu, polotovarům a ostře kořeněným jídlům.
10. Pít dostatečné množství neperlivé vody.

### Vhodné potraviny při žlučnickové dietě

- maso (telecí, libové hovězí, svíčková, jehněčí, srdce, játra, ledvinky, mozeček, jazyk, kuře, divoká kachna, bažant, holub, krocan, králík, zajíc, srnčí, jelen, divočák)
- v omezeném množství nízkotučná dušená drůbeží šunka
- ryby (okoun, treska, platýz, pstruh, štika, lín, krabí maso, chlazený či čerstvý tuňák)
- nízkotučné mléko a mléčné výrobky (acidofilní mléko, sýry a tvarohy s nízkým obsahem tuku a cukru, light zakysané smetany)
- brambory na loupáčku a bramborová kaše
- ne zcela čerstvý pšeničný a celozrnný chléb, suchary, piškoty, lehké bábovky, výrobky z kynutého těsta a ovocné koláče
- produkty z obilí a škrobu (ovesné vločky, mouka, bramborová mouka, rýže, pudink, těstoviny, kukuřičné lupínky)
- zelenina (mladá mrkev, chřest, květák, špenát, kysané zelí, ředkvičky, červená řepa, celer, rajčata, oloupané okurky, žampiony, salát, cuketa, brokolice)

- kompoty a ovoce bez slupky (oloupaná jablka a hrušky, banány, pomeranče, mandarinky, grepy, jahody, maliny, ostružiny, melouny, broskve a meruňky)
- tuky na mazání (máslo, rostlinné oleje a měkké margaríny)
- ne příliš kořeněné a tučné polévky
- koření, dresinky (kmín, anýz, hřebíček, skořice, muškát, bobkový list, jalovec, nové koření, rajský protlak, nepikantní kečup, byliny)
- v omezeném množství cukr, hroznový cukr, med, džem a sladidla
- čaj, slabá káva, ovocné a zeleninové šťávy, mléčné koktajly, bylinkové čaje, minerálka bez bublin

### **Nevhodné potraviny při žlučnickové dietě**

- tučná, pečená nebo smažená masa a uzeniny
- ryby (kapr, sled, úhoř, makrela, losos, tuňák a sardinky v oleji)
- mléko, mléčné výrobky s vyšším obsahem tuku a kořeněné sýry
- smažené a pečené brambory, bramborový salát, bramboráky, hranolky a chipsy
- čerstvé a světlé pečivo
- smažené palačinky nebo koblihy a sladkosti (bonbóny, čokoláda)
- vejce vařená na tvrdo, vaječné saláty, volská oka a míchaná vejce
- zelenina, saláty a luštěniny (syrová a smažená cibule, zelí, hrách, fazole a sója)
- nedozrálé ovoce se slupkou (angrešt, rybíz, švestky, jablka a hrušky)
- polévky a omáčky s obsahem tuku, másla a majonézy
- koření (hořčice, pepř, papriky)
- silná káva, nápoje s bublinkami a alkohol (především destiláty)

### **Závěrem**

V době, kdy se svět doslova pere za zdravou výživu, může být i žlučnicková dieta prvním správným krokem ke zdravému životnímu stylu. Důležité je si zavčas uvědomit, že zdraví máme jen jedno. Proto se opatrujte a jezte dál zdravě i poté, co přestanete mít zaživací problémy nebo až se budete po operaci žlučníku cítit mnohem lépe.

### **Přečtěte si také:**

[Vše o BMI](#)

[Zdravý životní styl](#)

### **Zaregistrujte se ZDARMA:**

[Měsíčník osobního růstu „Furt v Pohodě“](#)



© Napsala Jana Vašáková  
Odbornice na zdravou výživu

Email: [vasakova@mindsoft.cz](mailto:vasakova@mindsoft.cz)

[www.mujuvztah.cz](http://www.mujuvztah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz) [www.mujkouc.cz](http://www.mujkouc.cz) [www.mezdravi.cz](http://www.mezdravi.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.