

## Zalecenia żywieniowe w kamicy żółciowej

- 4 - 5 posiłków w ciągu dnia, przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3,5 godziny
- ostatni posiłek powinien być zjedzony najpóźniej dwie godziny przed pójściem spać
- przeciwwskazane są produkty bogate w cholesterol: żółtka jaj, podroby, sery żółte, śmietana, tłuste mleko, tłuste jogurty, tłuste sery twarogowe, tłuste mięso, skóra z drobiu
- należy ograniczyć spożycie produktów i potraw: ciężkostrawnych (smażone, pieczone, tłuste); długo zalegających w żołądku (np. pierogi, kluski); wzdymających (por, cebula, czosnek, bób, soja, soczewica, fasola, groch, kapusta, gruszki, czereśnie, pieczywo żytnie, potrawy ostro przyprawione)
- należy wybierać młode i świeże warzywa (marchew, dynia, pietruszka, ziemniaki, pomidory bez skórki, buraki, koper, itp.)
- należy wybierać dojrzałe, soczyste owoce, przed spożyciem obrać ze skórki (np.: banany, brzoskwinie, nektarynki, morele, jabłka, jagody, itp.)
- należy stosować odpowiednie techniki kulinarne podczas przygotowywania potraw: gotowanie w wodzie lub na parze; przecieranie, miksowanie i rozdrabnianie; spulchnianie potraw, np. przez dodawanie ubitych białek jaj lub namoczonej bułki; pieczenie w folii aluminiowej lub pergaminie; dodawanie do potraw tłuszczu dopiero po ich przyrządzeniu
- jeżeli występuje nadwaga lub otyłość należy unikać gwałtownego odchudzania się, zalecany spadek masy ciała to 0,5 kg na tydzień