

Zalecenia żywieniowe po usunięciu pęcherzyka żółciowego

- należy jeść 5 - 6 razy dziennie i pamiętać, aby były to małe porcje, każdy kęs należy dokładnie przeżuć
- należy zmniejszyć ilość tłuszczu w diecie zamieniając mleko 3,2% na mleko 0,5% - 1,5%; tłusty ser twarogowy na chudy ser twarogowy, śmietanę 18% (do zupy) na jogurt naturalny; tłuste wędliny (karkówka, baleron, itp.) na wędliny z mniejszą zawartością tłuszczu (szynka, polędwica, itp.); podczas przygotowywania potraw odcinając widoczny tłuszcz z mięsa
- należy unikać produktów, które mogą powodować wzdęcia i być ciężkostrawne, należą do nich: kapusta, cebula, por, czosnek, nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soja), gruszki, śliwki, czereśnie
- należy ograniczyć spożycie produktów bogatych w błonnik, ponieważ zbyt duża jego ilość może działać podrażniająco; produkty zbożowe bogate w błonnik to takie, które są pełnoziarniste, razowe, z dodatkiem różnego rodzaju ziaren i pestek (np. chleb razowy z pestkami słonecznika, makaron razowy, ryż brązowy, grube kasze: gryczana, jęczmienna, pęczak)
- należy wybierać młode i świeże warzywa (marchew, dynia, pietruszka, ziemniaki, pomidory bez skórki, buraki, koper), a przed spożyciem ugotować lub upiec
- należy wybierać dojrzałe, soczyste owoce, przed spożyciem obrać ze skórki (np.: banany, brzoskwinie, nektarynki, morele, jabłka, jagody)
- jeżeli występuje nietolerancja mleka, należy wybierać różne produkty mleczne o mniejszej zawartości laktozy, czyli kefir, jogurty i maślanki naturalne oraz chude sery twarogowe
- w ciągu dnia należy wypijać co najmniej 8 szklanek płynu, najlepszym wyborem jest woda; należy wykluczyć mocne napary kawy i herbaty oraz alkohol (w tym piwo)
- należy zrezygnować ze smażenia i zastąpić je pieczeniem w folii, w rękawie, gotowaniem, gotowaniem na parze, duszeniem bez wcześniejszego obsmażania, grillowaniem bez dodatku tłuszczu