

Dieta wątrobowa

W chorobach wątroby, trzustki, pęcherzyka i dróg żółciowych stosuje się dietę łatwo strawną z ograniczeniem tłuszczu. Ograniczenie tłuszczu jest konieczne ze względu na upośledzone trawienie i wchłanianie w tych przypadkach chorobowych. W tej diecie zmniejszamy tłuszcz zwierzęcy oraz obfitujący w cholesterol. Ograniczmy tłuszcz pochodzący z mięsa, wędlin, mleka jaj oraz tłuszcz dodawany do pieczywa, potraw. Należy również unikać pokarmów z dużą zawartością błonnika. Z diety wyklucza się gruboziarniste produkty zbożowe, a warzywa i owoce podaje się w postaci gotowanej, rozdrobnionej lub w postaci przecierów. W dobrej tolerancji na surowo można spożywać drobno startą marchewkę i sałatę.

Z diety należy wykluczyć:

- pokarmy wzdymające (groch, fasolę, warzywa kapustne, cebulowe, pory, szparagi, śliwki, gruszki, czereśnie)
- ostre przyprawy
- używki (alkohol, kawę naturalną, kakao, mocną herbatę)
- smażenie, pieczenie na tłuszczu
- pokarmy nieświeże, z dodatkiem środków konserwujących
- smalec, boczek, łój, słonina, podroby
- żółtka jaj, tłuste, mleko
- zupy na wywarach mięsnych, kostnych
- tłuste wędliny, mięsa, ryby, konserwy
- kaszę gryczaną, pęczak

Zaleca się:

- mleko, kefir, jogurt niskotłuszczowy, chude twarogi
- pieczywo pszenne, czerstwe
- chude wędliny, chude mięsa (cielęcina, indyk, kurczak) gotowane lub duszone bez obsmażania, pieczone w folii i pergaminie
- ścięte białka jaj
- dżemy bez pestek, marmolady, miód
- chude ryby (dorsz, sola, mintaj, morszczuk, sandacz)

- oleje: słonecznikowy, sojowy, rzepakowy, bezerukowy, masło, miękkie margaryny, oliwa z oliwek dodawana na surowo
- warzywa gotowane(marchew, seler, pietruszka, pomidory bez skórki, kabaczki)
- kisiele, galaretki
- owoce jagodowe, truskawki, winogrona bez pestek, owoce cytrusowe, banany, brzoskwinie, morele gotowane, jabłka pieczone, gotowane
- makarony niskojajeczne, ryż, kasza manna, kasza jęczmienna
- przyprawy: sól, sok z cytryny, zielona pietruszka, koper, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia