

DIETA PŘI CHOROBÁCH JATER A ŽLUČNÍKU

Informace pro pacienty

Březen 2019

Dieta je téměř univerzální jaterní dietou, je použitelná i pro žloutenku a ostatní jaterní onemocnění. Toto je přísná dieta, kterou je nutno držet alespoň do té doby, než se stabilizují jaterní testy, pak je zpravidla možno dietu rozvolnit (dle doporučení lékaře) – rozvolněná dieta se drží alespoň 3 měsíce.

OBECNÉ ZÁSADY

- Jíst pravidelně (alespoň 5x denně)
- Jíst v menších dávkách
- Jídlo by mělo být čerstvě připravené
- Dbát na pestrost stravy (více než jindy)
- Žádný alkohol
- Žádná chemie
- Žádné smažení

ZAKÁZANÉ POTRAVINY

- Alkohol (i pivo)
- Čokoláda
- Kakao
- Smažená a pečená jídla
- Tučná jídla
 - ✓ Tučné (tlusté) maso + husa, kachna, zvěřina
 - ✓ Krémy
 - ✓ Šlehačka
 - ✓ Vejce, žloutek
- Tučné a pikantní sýry
- Kořeněná jídla
 - ✓ Pepř, pálivá paprika
 - ✓ Maggi, sójová omáčka
- Těžko stravitelná jídla
 - ✓ Houby
- Nadýmavá jídla
 - ✓ Čerstvé pečivo
 - ✓ Nadýmavá zelenina – viz níže
 - ✓ Knedlíky
- Potraviny obsahující konzervační činidla a barviva
 - ✓ Hořčice, kečup
 - ✓ Nakládaná masa
 - ✓ Nakládaná zelenina
 - ✓ Konzervy (masové, paštiky, pomazánky)
 - ✓ Sardinky, kaviár, očka
 - ✓ Gumový medvídci
- Uzené potraviny
 - ✓ Uzeniny (salámy, klobásy)
 - ✓ Uzené ryby
- Zelenina – nadýmavá nebo aromatická
 - ✓ Fazole, hrách, čočka
 - ✓ Cibule, česnek
 - ✓ Zelí, kapusta, květák
 - ✓ Zelená paprika
 - ✓ Okurka
 - ✓ Ředkvičky
 - ✓ Kedluben
- Ovoce
 - ✓ Hrušky
 - ✓ Bobulové ovoce (hroznové víno, jahody, rybíz, angrešt, ostružiny, maliny, meloun, fíky, datle, rajče)
- Jiné potraviny obsahující malé nestravitelné části
 - ✓ Mák
 - ✓ Buráky
 - ✓ Kokos
 - ✓ Müsli a cornflakes
- Nápoje
 - ✓ !!! alkohol !!!
 - ✓ Černá káva
 - ✓ Nezředěné ovocné džusy
 - ✓ Tang, Vitacit a podobné koncentráty
 - ✓ Nápoje sycené oxidem uhličitým (s bublinkami)

NEVHODNÉ POSTUPY PŘÍPRAVY JÍDEL

- Smažení (fritování)
- Pečení

VHODNÉ POTRAVINY

- Zelenina a ovoce – vše, co není zakázáno
 - ✓ Jablka
 - ✓ Banány
 - ✓ Mrkev a dalšíOvoce by mělo být zralé a oloupané
- Masa
 - ✓ Telecí
 - ✓ Drůbeží
 - ✓ Ryby
 - ✓ Hovězí a libové vepřové
- Přílohy
 - ✓ Brambory, bramborová kaše
 - ✓ Rýže
 - ✓ Těstoviny
 - ✓ Knedlíky omezeně – pouze nekynuté
- Moučníky
 - ✓ Nákypy
 - ✓ Pudinky
 - ✓ Moučníky z piškotového těsta
- Mléčné výrobky
 - ✓ Nízkotučné jogurty
 - ✓ Kyselé mléko
 - ✓ Málo tučné sýry
- Nápoje
 - ✓ Černý i ovocný čaj
 - ✓ Minerálky
 - ✓ Ovocné šťávy
 - ✓ Nealkoholické pivo
- Koření
 - ✓ Petrželová nať
 - ✓ Bobkový list, kopr
 - ✓ Majoránky
 - ✓ Červená sladká paprika
 - ✓ Kmín
 - ✓ Bazalka
- Vejce – bílek
- Zmrzlina – vodová

VHODNÉ POSTUPY PŘÍPRAVY JÍDEL

- Vaření
- Dušení
- Jíška připravená nasucho – pražením bez másla
- Jídla se připravují bez tuku – do hotového jídla se přidá kousek čerstvého másla

VOLNÁ JATERNÍ DIETA (u chronických jaterních onemocnění v klidové fázi, u pozdní rekonvalescence akutních jaterních onemocnění)

Zde postačí dieta bez přepalovaných tuků, bez tučných, kořeněných jídel, bez alkoholu.

Dodržovat zásady správné životosprávy.

Při rozšiřování jídelníčku nový pokrm opatrně vyzkoušet, nedostaví-li se problémy, možno zařadit do jídelníčku.

Vypracoval/a: Bc. M. Prayerová

Schválil/a: doc. MUDr. D. Sedláček, CSc., MUDr. J. Váchalová

Dne: 20.3.2019

Platnost: do revize