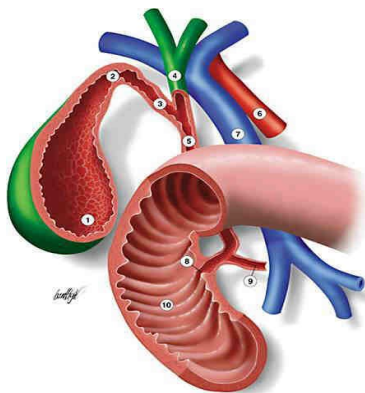


vakovitý orgán hruškovitého tvaru, uložený na spodině jater skladuje a upravuje žluč, která vzniká v játrech spolu se žlučovými vývody je součástí žlučových cest



### Příznaky onemocnění žlučníku a žlučových cest:

Krutá břišní bolest střídaná úlevovou bolestí, vlnitého charakteru, nejsilnější v pravém podžebří a může vyzařovat do pravého boku až k ramenu a lopatce, nauzea, pocit plnosti, zvracení, obstipace a zhoršený odchod plynů, zvýšená TT, třesavka, zimnice, obstrukční ikterus

**Vypracovaly:** Lenka Müllerová,  
Irena Dvořáková

INFO-PLO-NTR-036-00

# Onemocnění žlučníku a žlučových cest

## Dietní rady

### Doporučujeme

- ✔ **Pitná voda, neperlivé nápoje, bylinkové, ovocné čaje, ovocné šťávy a džusy, zakysané výrobky, bílá káva, kakao, polotučné mléko, jogurty bílé, polotučný tvaroh**
- ✔ **Netučné ryby sladkovodní i mořské, filé z tresky, candát, pangasius, štika, lín**
- ✔ **Tuky do hotových pokrmů - máslo, rostlinné oleje**
- ✔ **Vejce na přípravu pokrmů, bílek bez omezení**
- ✔ **Maso netučné- hovězí – zadní, roštěná, svíčková, vepřové – kýta, plec, kuřecí, krůtí prsa, králík, holub drůbeží salámy, dušená šunka, debrecínka**
- ✔ **Brambory, krupicové noky, rýže, těstoviny, knedlík bramborový, houskový**
- ✔ **Banán, kiwi, pomeranč, mandarinka, grep, jablko, meruňky, broskve, kompoty – třešně, višně, švestky, ananas, ryngle**
- ✔ **Pšeničný a žitný chléb, veka, vánočka, piškoty, rohlíky**
- ✔ **Mrkev, celer, petržel, pastiňák, fazolka, špenát, rajčata, červená řepa, dýně, hlávkový salát**
- ✔ **Koření – pažitka, petrželka, kopr, celer, libeček, bazalka, majoránka, citronová, pomerančová šťáva, vanilkový cukr**
- ✔ **Vhodné je vaření, pečení bez tuku, dušení, zapékání, nezahušťujeme jíškou, ale moukou opraženou na sucho.**

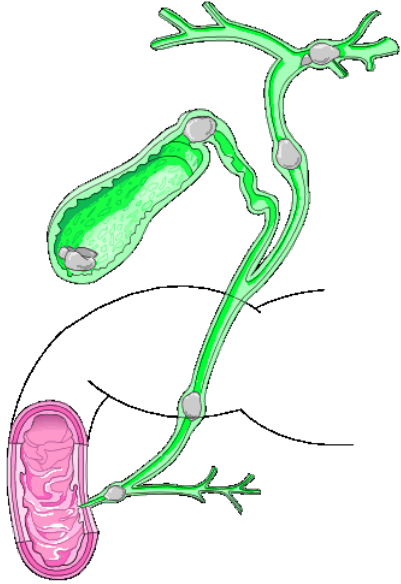
### Nedoporučujeme

- ✘ **alkohol! sodové vody, černou kávu**
- ✘ **Tučné uzené ryby, šproty, nakládané ryby**
- ✘ **Sádlo, slanina, lůj, tučná masa, vnitřnosti, masové konzervy, tučné uzeniny**
- ✘ **Tučné sýry, šlehačka, majonéza, syrečky, smetanové jogurty, plnotučné mléko**
- ✘ **Hranolky, opékané brambory, kynutá těsta**
- ✘ **Rybíz, ostružiny, maliny, angrešt, jahody, hroznové víno, všechny druhy**
- ✘ **Čerstvé pečivo a chléb, listové a linecké těsto, koláče, Koblíhy, croissanty**
- ✘ **Luštěniny, paprika, zelí, houby, hrušky, čerstvá cibule, česnek**
- ✘ **Chipsy, buráky, vlašské ořechy, slunečnicová semínka, mák**
- ✘ **Pepř, pálivá paprika, kari, masox, pikantní sojová omáčka, ocet**
- ✘ **Příprava ve velkém množství tuku – ve fritéze, obalované, smažené ve fritovacím hrnci, silné masové a zeleninové**
- ✘ **vývary.**

# Žlučové kameny

## Dělení podle místa výskytu:

- 1) ve žlučníku ( cholecystolithiasa)
- 2) ve žlučových cestách ( choledocholithiasa)



## Příčina vzniku a rizikové faktory

- Vyšší koncentrace žluče – dehydratace
- Pomalý odtok žluče
- Infekce
- Špatná životospráva
- Věk nad 40 let

## Vzorový jídelníček

	Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
Pondělí	Bílá káva, kuřecí Šunka 0,03 rohlíky 2 ks, máslo 0,01	banán	Polévka vločková, dušené vepř.maso, bramborová kaše, salát z červené řepy	Ovocný džus ředěný vodou, vánočka 0,10	Žemlovka s tvarohem, meruňkový kompot
Úterý	Čaj s mlékem, tavený sýr 0,03, veka 4 plátky	Pomeranč	Polévka kmínová, dušené vepřové kostky v mrkvi, brambory	Bílá káva, rohlík	Tvaroh s pažitkou, houska
Středa	Bílá káva, rohlíky 2 ks, máslo 0,01, mer. marmeláda	Jablko	Polévka špenátová, pečené rybí filé na kořenové zelenině, brambory, broskvový kompot	Kefír, starší chléb	Hovězí na houbách, rýže
Čtvrtek	Čaj s citronem, drůbeží párek 1 ks, 2 rohlíky	Mandarinka	Polévka krupicová, zeleninové rizoto s kuř.masem, salát hlávkový	Ovocný džus ředěný vodou, vánočka 0,10	Vařené brambory, podmáslí, máslo 0,01
Pátek	Ovocný čaj, jogurt 1 ks, 4 plátky vánočka	Banán	Polévka hovězí s jemnými nudlemi, hovězí svíčková dietní, jemný houskový knedlík 2 plátky	Bílá káva, rohlík	Zapečené brambory s vepřovým masem a zeleninou, salát rajčatový
Sobota	Bílá káva, starší 100g chléb, máslo 0,01, sýr eidam 0,03 dkg	Grep	Polévka bramborová, těstovinový nákyp s tvarohem, kompot jablka	jogurtový nápoj, rohlík	Vepřový plátek dušený na bazalce, brambory, salát mrkvový
Neděle	Bylinkový čaj, 2 rohlíky, sýr žervé 0,05	Mandarinka	Polévka krupicová se zeleninou, vepřové dušené, brambory, špenát	termix, veka	Salát těstovinový se zeleninou