magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 11. 9. 2023 | Mgr. Kristina Šístková

Co (ne)má rád žlučník: Jak se stravovat při potížích se žlučníkem

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Co-(ne)ma-rad-zlucnik:-Jak-se-stravovat-pri-potizich-se-zlucnikem__s10010x20640.html

Žlučníkové kameny nebo žlučníkový záchvat nejsou zdaleka ojedinělými zdravotními problémy, spíše naopak. Na co se zaměřit preventivně, abychom obtížím předešli a jak se stravovat, když už se s onemocněními žlučníku potýkáme?

K čemu žlučník slouží

Funkcí žlučníku je shromažďovat žluč produkovanou v játrech a zahušťovat ji.

Po konzumaci jídla dojde ke kontrakci žlučníku. Tu ovlivňuje hormon cholecystokinin. Žluč teče ze žlučníku žlučovými cestami až do duodena (počáteční části tenkého střeva), kde se **podílí na trávení potravy**. Nejenže aktivuje enzymy ze slinivky břišní, díky čemuž následně dochází k trávení bílkovin a sacharidů, ale má velký **význam při natrávení tuků**. Dochází k jejich tzv. emulgaci. **Žluč se vylučuje do 5 až 20 minut po jídle.** Žlučník umožňuje vyplavit větší množství žluči jako reakci na konzumaci vysokého množství tuku.

Výživa jako prevence obtíží se žlučníkem

Abyste předešli onemocnění žlučníku, je velmi vhodné dlouhodobé dodržovaní zdravého stravování, pravidelnosti ve stravě a zařazení posledního jídla dvě až tři hodiny před spaním. V prevenci žlučníkových obtíží má významnou roli vláknina, která napomáhá trávení a je obsažena především v rostlinné stravě.

Za vhodný způsob stravování je považována **středomořská strava nebo DASH dieta**. Zatímco gros středomořské diety se skrývá v konzumaci čerstvých, ve větší míře rostlinných potravin a zdravých tuků včetně ryb a mořských plodů, DASH dieta se soustřeďuje zejména na snížený příjem sodíku, červeného masa a tuků. Obě diety společně podporují konzumaci zeleniny a ovoce. Také je třeba se při jejich dodržování vyhýbat přidaným cukrům.

> Odbornice na výživu Ana Gotter zjistila, že např. kiwi, brokolice, pomeranč, grapefruit, kapusta a podobné tmavě zelené listové druhy zeleniny vedou ke zdravému žlučníku. Zásadní je dle jejích zjištění také **příjem zdravých tuků**. Za ideální považuje konzumovat ořechy, olivový olej, ryby i rybí olej v doplňcích stravy. Tyto nenasycené tuky zajistí snížení triglyceridů v krvi, údajně zlepší kvalitu žluči a usměrní kontrakce žlučníku. Zmiňuje, že také

vegetariánská strava se jeví jako vhodná alternativa při boji proti žlučníkovým potížím, např. zařadí-li se místo masa také luštěniny, tempeh, sója, ořechy.

The American cancer society doporučuje jako **prevenci před vznikem rakoviny žlučníku**:

- Udržovat si „zdravou“ hmotnost (tj. BMI ideálně 18,5-25).
- Zůstat fyzicky aktivní, vyhýbat se dlouhému a častému sezení či ležení.
- Dodržovat zásady zdravé výživy. Jíst velké množství ovoce, zeleniny, celozrnných výrobků; omezit konzumaci červeného masa; vyhnout se průmyslově zpracovaným masným výrobkům i ostatním potravinám; nepít slazené nápoje.
- Nejlépe nepít žádný alkohol.

Jak se stravovat při nejčastějších onemocněních žlučníku?

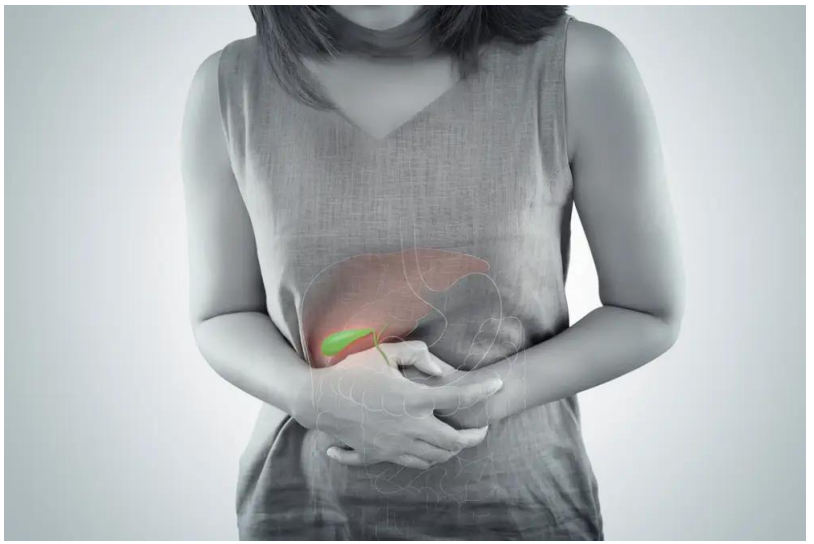
Žlučníkové kameny

Nejčastěji jsou spojovány s nadměrným příjmem potravin. Při cholelitiáze se

obecně doporučuje **omezení tuků**. Vypadá to však, že při vzniklé cholelitiáze nejvíce pomůže **pozvolná redukce hmotnosti a obecné dodržování zásad zdravého stravování**. Předoperačně je vhodné doplnit netučné bílkoviny (např. Skyr, tvaroh, králík, krůta, cottage).

Žlučníkový záchvat neboli žlučníková kolika

Bolest je cítit v pravém podžebří, dále je vedená do zad až pod pravou lopatku. Vzniká **po konzumaci problematického jídla, které podnítí záchvat. Typicky jde o vejce, pokrmy ze zabijačky, čokoládu.** Žlučníkový záchvat ale může způsobit i pouhé napití vody nebo rozčilení.



Při akutní kolice je potřeba zajistit **zvýšený přísun tekutin**, nejlépe bylinkových čajů a neperlivé vody. Rozpustná vláknina na sebe váže žlučové kyseliny a cholesterol. To může při obtížích pomoci. Proto je vhodné do jídelníčku **zařadit jablka, banány,**

mrkev.

Doporučuje se začít konzumací sucharů a zmíněného vařeného ovoce, následovaného v dalších dnech rýží a těstovinami, bílkoviny se zařazují nejprve ve formě rostlinné stravy a až později v netučných živočišných potravinách jakými jsou jogurty, vařené nebo dušené libové maso. Sýry je vhodné přidávat až později na rozdíl od másla, tedy volného tuku, který by se neměl konzumovat dlouhodobě.

Zánět žlučníku

V akutní fázi by mělo být zpočátku zařazeno např. starší bílé pečivo. Strava je založena spíše na sacharidech. Mimo jiné jsou **zcela vyloučeny živočišné bílkoviny**, které by měly být nahrazeny rostlinnými do 30 g/den. **Denní příjem tuků je limitován 20 g za den, ale všechny musí být součástí potravin.**

- Volné tuky na namazání pečiva či přípravu pokrmů nejsou dovoleny.

Zelenina a ovoce jsou povoleny dle snášenlivosti jedince, je vhodné je povařit. Cibule a česnek nejsou žádoucí. Postupně po zlepšení stavu se dle doporučení lékaře do stravy opět zařazují netučné živočišné bílkoviny (vařené libové maso, netučné ryby, sýry do 30 % t. v. s., kefír). Nadále však přetrvává vyloučení

volného tuku.

Za delší dobu po zánětu žlučníku se přechází pomalu na šetřící **žlučníkovou dietu**, která se ordinuje při chronickém zánětu žlučníku, po cholecystektomii (odstranění žlučníku), při žlučových kamenech a právě po ukončení akutních obtíží.

Jak sestavit jídelníček?

- Zaměřit se na pestrou stravu.
- Vyřadit potraviny, které potíže způsobují.
- Výběr potravin zvolit individuálně.
- Myslet na vhodnou úpravu pokrmů - nesmažit, negrilovat, bez jíšky, bez cibule, nekořenit, volný (kvalitní) tuk přidat do již hotového jídla v množství max. 10 g/porce, některé zdroje dokonce doporučují jen 3 g/porce.
- Dbát na pravidelnost ve stravě.
- Jíst menší porce.
- Jíst méně tučné pokrmy.
- Jíst a pít vědomě.

Život bez žlučníku

Život zůstává plnohodnotný, ale je vhodné držet se výše uvedených zásad. V opačném případě totiž hrozí vznik **zapáchajícího mastného průjmu**.

Obecně je žádoucí i **snížení příjmu vlákniny**, ne však její úplné vyřazení. Její příjem je po odstranění žlučníku individuální. Mohlo by dojít k nadýmání i bolesti břicha.

Podobně jako s vlákninou tomu může být s kofeinem. **Kofein** zvyšuje sekreci žaludečních kyselin a urychluje tak posun traveniny a tedy vyprázdnění žaludku. Žluče je však malé množství a nemusí vše natrávit, poté vznikají bolesti a potíže v břišní oblasti. Také tolerance kofeinu je individuální, proto je dobré vyzkoušet, jaké množství vaše tělo snese. Po čase je možné, že si tělo přivykne a budete moci konzumovat vlákninu i kofein v množství stejném, jako tomu bylo předoperačně.

- Po operaci žlučníku je vhodné na přechodnou dobu **zapisovat přesný jídelníček**, dle kterého lze nejen zhodnotit jeho skladbu, ale také jej lze individuálně upravit dle zjištěných potřeb nemocného.

Dalšími onemocněními žlučníku mohou být žlučníkové polypy, „porcelánový žlučník“ (kalcifikace stěny žlučníku), ale také maligní tumory žlučníku. Tato onemocnění se nejčastěji v první řadě řeší chirurgicky. Ne vždy je to však možné. V každém případě je na místě **při jakýkoli potížích se žlučníkem navštívit lékaře**.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroje informací:

vlastní praxe
https://www.healthline.com/health/gallbladder-diet#gallbladder-friendly-foods
https://www.cancer.org/cancer/types/gallbladder-cancer/causes-risks-prevention/prevention.html
https://www.healthline.com/health/can-you-live-without-a-gallbladder#diet
https://www.medicinapropraxi.cz/pdfs/med/2007/07/03.pdf
https://www.stefajir.cz/zlucnikove-kameny-zlucnikova-kolika
SVAČINA, Štěpán, MÜLLEROVÁ, Dana, BRETŠNAJDROVÁ, Alena. Dietologie pro lékaře, farmaceuty, zdravotní sestry a nutriční terapeuty. Praha: Stanislav Juhaňák – TRITON, 2013. ISBN 978-80-7387-699-9.
ZLATOHLÁVEK, Lukáš a kol. Klinická dietologie a výživa. Praha: Current Media, s. r.

o., 2016. ISBN 978-80-88129-03-5.

cholesterol DASH dieta onemocnění žlučníku středomořská dieta tuky žlučníková bolest žlučníková dieta žlučníkový záchvat změna stravovacích návyků

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz