



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O zdraví](#) 21. 12. 2017 | Redakce

Játra i žlučník dostávají o svátcích zabrat. Jak je regenerovat?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/jatra-i-zlucnik-dostavaji-o-svaticich-zabrat.-jak-je-regenerovat__s10012x7556.html

Problémy se žlučníkem trápí podstatnou část dospělé populace. Občas zkrátka sníme něco v množství, které naše tělo již nezpracuje. Přestože v průběhu roku se složení jídelníčku věnujeme, během svátků většinou povolíme. Dovolíme si množství a kombinace, které by jindy neprošly. Jak tedy pomoci klíčovým orgánům k ozdravení?



Bez ohledu na specifika konkrétního onemocnění i v případě jaterní či žlučnickové „diety“ platí známé a obecné zásady zdravé výživy, které se vyplatí vždy dodržovat. Mezi ně patří zejména doporučení jako:

- přijímat přiměřený počet kalorií a dostatek živin, minerálních látek a vitamínů
- udržovat si přiměřenou hmotnost bez výkyvů
- jíst v klidu a pravidelně několikrát denně menší porce, jídlo dostatečně kousat, nepřejídat se a ani nedržet hladovku
- věnovat pozornost přípravě pokrmů, před smažením raději upřednostňovat vaření a dušení

Strava pro regeneraci jater

V případě jaterních onemocnění je adekvátní strava pro **regeneraci jaterní tkáně** nezbytná. Při méně závažných stavech a ve fázi rekonvalescence platí tyto zásady:

- Energetický příjem by měl být přibližně 30–35 kcal denně na kilogram tělesné hmotnosti
- 50–55 % z celkového energetického příjmu by měly tvořit **sacharidy**
- Příjem bílkovin by měl být 1–1,2 g na kilogram denně.
- V případě tuků je dobré být střídavý a omezit je.
- Důležitý je dostatečný příjem **vitamínů** skupiny **B**, **K** a **C** a zinku.
- Je **nutný absolutní zákaz alkoholu**.
- **Absolutně důležitý je pitný režim - čistá voda**

Vhodné potraviny, vitamíny, minerální látky

- modré hrozny, borůvky, ostružiny
- červená řepa
- zelené fazole, artyčok, ředkvička, salátová čekanka
- kopřiva, řeřicha setá, medvědí česnek
- celozrnné obiloviny
- ostropestřec mariánský, kurkuma, vápník, hořčík, komplex vitamínů B, vitamin E a selen

Pro zdravou funkci ledvin je potřeba v první řadě udržovat správný pitný režim. Ten nám mohou zajistit nejen tekutiny, ale i potraviny bohaté na vodu (jako meloun vodní) a potraviny s močopudnými účinky. [O správné péči jater jsme již psali.](#)

- **Tip:** A jak poznáme, že pijeme správně? Poznáme to na naší moči. **Měli bychom vypít přesně tolik, aby moč byla světle žlutá. Tmavá moč značí nedostatek tekutin.** Také platí známé pravidlo, že **pít bychom měli průběžně a to i v případě, že žízeň přímo nepociťujeme.** Nedoporučuje se pít nárazově veliké množství. Doporučuje odborná garantka Mgr. Martina Karasová.

Žlučnicková kolika

Potíže se žlučníkem trápí přibližně **20 % dospělých** obyvatel ČR. Patříčně upravené stravování je tak prvním účinným prostředkem, jak problémy mírnit. Žlučník má zásadní roli při “zpracování” tuků v našem organismu. Po konzumaci tučného (“nedietního”) jídla začne žlučník vytlačovat žluč do tlustého střeva. Žluč rozštěpí tuky v mastném jídle.

První pomoc při kolice: Můžete si vzít některé volně prodejné léky ze skupiny choleretik (například dostupný Cholagol). Jedná se o léky zvyšující tvorbu žluči a její vylučování. Nemá význam užívat analgetika, protože mohou ulevit od chvilkové akutní bolesti, ale nevyřeší vážnější potíže.

Z dlouhodobého hlediska, pokud se potíže vrací:

- V první řadě je nutné vyřadit potraviny, které potíže způsobují
- Velmi vhodné je zvýšit příjem **rozpuštěné vlákniny**, která váže přebytek žlučových kyselin. Tato vláknina je obsažena například v banánech, jablkách nebo třeba v bramborách
- Ideální jsou jednoduché pokrmy s nízkým počtem ingrediencí
- Jako zdroj bílkovin využijte méně tučné pokrmy, **zakysané mléčné výrobky** a sýry s menším obsahem tuku. Masa volte libová a vyhněte se

vnitřností

- Z pečiva lze doporučit nekynuté a nemělo by se konzumovat čerstvé
- K pití jsou vhodné bylinkové čaje a **voda bez bublinek**

Žlučnická dieta je vlastně šetrná dieta s omezením tuků.

- **Nevhodné jsou:**

smažené potraviny a pokrmy, tučné maso a uzeniny či vnitřnosti, potraviny a pokrmy s vysokým podílem tuku (např. ořechy, semena, oleje, máslo, majonéza, apod.). Vyhnout se člověk musí i dráždivým kořením jako je např. pepř, pálivá paprika, česnek, cibule, zázvor, kari, aj., ale i luštěninám, nadýmavým druhům zeleniny. Není vhodné ani čerstvé a kynuté či celozrnné pečivo a některé typy ovoce (není vhodné např. hroznové víno, maliny, ostružiny, brusinky). Vyjmenovává nutriční terapeutka Mgr. Jitka Laštovičková a pokračuje:

- **Doporučení:**

Naopak se běžně do stravy při této dietě zařazuje starší, den odleželé pečivo, libová masa a ryby, libová šunka, nízkotučné a polotučné mléčné výrobky. Dobře tolerovaná je i kořenová zelenina a menší množství ledového salátu, ovocná pyré. Pro dochucení pokrmů je dobré zařadit zelené bylinky, kmín a

malé množství soli.

Pokud se potíže zklidní, vymizí, po určitém období je možné postupně dietu uvolňovat. Opatrně zkoušet zařazovat nové potraviny v malém množství - ale dlouhodobě je třeba se vyhýbat dráždivým kořením, potravinám s vysokým podílem tuku a smaženým potravinám a pokrmům.

Copyright © 2024

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