

# SCHORZENIA WĄTROBY - ZASADY DIETY

W schorzeniach wątroby najczęściej stosowana jest dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. Dozwoloną ilość tłuszczu (masło, oliwa z oliwek, miękkie margaryny oleje rzepakowy, słonecznikowy) dodajemy do potraw lub smarowania (cienko) pieczywa.

Z diety wyklucza się potrawy ciężkostrawne i wzdymające, ostre przyprawy i używki.

## CAŁKOWICIE ZABRONIONY JEST ALKOHOL

Posiłki należy sporządzać metodą gotowania w wodzie, na parze, duszenia bez wcześniejszego obsmażania, pieczenia w rękawie foliowym lub pergaminie. Do podprawiania zup i sosów dopuszczalna jest jedynie zawiesina z mąki i wody lub mąki i mleka.

W chorobach pęcherzyka żółciowego ograniczeniu podlega spożycie żółtek jaj (zalecane jest używanie białek jaj).

Ograniczeniu podlegają pokarmy zawierające kwas szczawiowy takie jak; szczaw, szpinak, rabarbar.

Zalecana ilość posiłków 4 – 5 w mniejszych objętościowo porcjach.

Ostatni posiłek na 2 godziny przed snem.

## PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE W CHOROBY WĄTROBY

Produkty/potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
<b>Produkty zbożowe</b>	Pieczywo jasne pszenne, płatki owsiane i kukurydziane, ryż biały, cienki makaron, drobne kasze (manna, kukurydziana, kuskus), biszkopty, sucharki	Pieczywo razowe, grube kasze (gryczana, pęczak), ciasto francuskie
<b>Warzywa i owoce</b>	Warzywa gotowane, przecierane, drobno siekane surówki, ziemniaki, owoce bez skórek i pestek, dżemy niskosłodzone	Warzywa kapustne, szparagi, cebula, seler, czosnek, buraki w większych ilościach, śliwki, gruszki, czereśnie
<b>Mleko i przetwory mleczne</b>	Jeśli nie ma nietolerancji laktozy: chude mleko, odtłuszczony jogurt, kefir, maślanka, chude sery twarogowe, odtłuszczone serki homogenizowane	Mleko tłuste, skondensowane, śmietana, „zabielacze” do kawy, sery twarogowe tłuste, sery dojrzewające, pleśniowe, topione, jogurty kremowe
<b>Jaja</b>	Białko jaj, 1 całe jajo na dzień	Żółtko jest przeciwwskazane w zastoju żółci
<b>Mięso i wędliny</b>	Kurczak, indyk bez skóry, cielęcina, chuda wołowina, królik, dziczyzna, wędliny drobiowe, chuda szynka i polędwica	Tłuste mięso wołowe, wieprzowe, gęsi, kaczki, baranina, mięso smażone w panierce, salami, pasztety, kaszanka, pasztetowa, parówki, mielonka
<b>Ryby i owoce morza</b>	Chude ryby-dorsz, mintaj, flądra, sola, pstrąg strumieniowy, okoń, szczupak, lin, sandacz, morszczuk, halibut; tłuste ryby- pstrąg tęczowy, sardynka, śledź, makrela, łosoś z rusztu, gotowane, pieczone bez skóry, w galarecie	Ryby smażone w panierce, krewetki, kawior, małże, kalmary
<b>Nasiona strączkowe</b>		Wszystkie
<b>Tłuszcze</b>	Olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej słonecznikowy, sojowy, masło w niewielkich ilościach	Margaryny, smalec, słonina

<b>Zupy</b>	Zupy warzywne, chude wywary mięsne, zupy zaprawiane mlekiem lub chudym jogurtem naturalnym	Zupy zaprawiane śmietaną, na wywarach z kości
<b>Sosy i przyprawy</b>	Koper, pietruszka, majeranek, kminek, oregano, bazylia, wanilia, cynamon	Majonez, musztarda, papryka, chili, curry, pieprz naturalny
<b>Desery</b>	Musy owocowe, galaretki, budyń na chudym mleku, kisiele, biszkopt, miód pszczeli	Lody, kremy, budynie na pełnym mleku, sosy na śmietanie lub maśle, torty, przemysłowe wyroby cukiernicze, czekolada, toffi, batony, karmelki, orzechy
<b>Napoje</b>	Woda mineralna niegazowana, słaba herbata, niskosłodzone kompoty owocowe, rozcieńczone soki owocowe i warzywne	Cola, napoje gazowane <b><u>Całkowicie zabroniony jest alkohol</u></b>