



ZASEBNA AMBULANTA DRUŽINSKE MEDICINE
BRANKO KOŠIR, dr.med.
RACOVNIK 29, 4228 ŽELEZNIKI
Tel.: 04 510 17 17
E-mail: branko.kosir@siol.net



DIETA PO OPERACIJI ŽOLČNIKA

Priporočamo jo nekaj tednov po operaciji.

Gre za prirejeno varovalno dieto, ki jo sicer predpisujemo bolnikom po operaciji slepiča ali večje kile, po posegu na ozkem ali širokem črevesju. Na splošno se ne razlikuje od normalne zdrave prehrane. Bolnik je sam tisti, ki začuti, da mu določena hrana ne ustreza, in se je tiste tedne, dokler po operaciji normalno ne zaživi, izogiba.

Dolgotrajne diete brez posebnega razloga ali vitaminsko-mineralnih pripravkov so škodljive.

V hrani naj bo manj maščob kot običajno (olje, maslo, margarina). Ogljikove hidrate v oblik žit, sadja in zelenjave dodajamo v poljubni količini in glede na energijski predpis diete – debelim manj, suhim več. Dnevni obrok naj bi vseboval enkrat na dan presno zelenjavo in sveže sadje. Če prve dni slabo prenašamo surovo hrano in sadje ali zelenjavo kuhamo, moramo dodajati vitaminsko-mineralne pripravke, ki jih predpiše zdravnik.

Izogibamo se hranil, ki spodbujajo izločanje želodčnega soka, kot so kava, ruski čaj, kakav, gazirane pijače in močne začimbe. Stročnice in zeljarice priporočamo, manj seveda bolnikom, ki jih po taki hrani napihuje. Nekonzentrirane alkoholne pijače (pivo, vino) so v manjših količinah koristne, vendar največ dcl vina ali dva dcl piva na dan.

Poudarjamo, da je taka dieta potrebna samo nekaj tednov po operaciji. Žolčnik je sicer odstanjen, jetra pa tako kot prej izločajo žolč in le-ta izteka naravnost v dvanajstnik. Zato potrebujejo daljšo dieto le tisti, ki jim mastna hrana ne prija in se morajo pač temu prilagoditi.

Tekst pripravil: Boris Soklič