

# Kad žuè boli

Autor Administrator

Žuèna dijeta - prehrana bolesnika sa bolestima žuènog mjehura Najkraèe o bolestima žuènjaka Žuènjak je vreæica koja u ulogu rezervoara u koju se sakuplja žuè koju stvara jetra, oko 1 lit. dnevno. Ta tekuæina, koja u sebi sadrži žuène soli, kolesterol, bilirubin, fosfolipide, mucin i vodu omoguæava probavu masnoæa u tankom crijevu. Dok ne jedemo, u žuènjaku se ta otopina koncentrira 4 do 10 puta i zavræava u crijevu kada hrana iz želuca dospije u dvanaesnik. Na aktivnost žuènjaka posebno djeluje vrhnje, maslac, žumanjak i sl.

Najèe bolesti žuènjaka su kamenci i upale. Uglavnom se povezuju sa debljinom, starijom dobi, ženskim spolom, obiteljskom anamnezom, zapadnjaèkom dijetom, èæernom bolesti i sl. Žuèni kamenci mogu izazvati tipiène žuène napadaje, koji se javljaju nakon masnih obroka, mogu dovesti do ozbiljnih problema i ugroziti život (upale žuènjaka, opstruktivna žutica, upala guèteraèe...), ali mogu , takoðer, godinama biti bez ikakvih tegoba. Lijeèenje zapoèinje korekcijom prehrambenih navika &ndash; tzv.žuènom dijetom, a zbog moguæih komplikacija najèe se preporuèa operacija žuènjaka. U odsustvu tegoba i znakova upale žuènjaka, uglavnom je dovoljna pravilna prehrana. Upute za prehranu bolesnika sa bolestima žuènjaka U akutnom stadiju kod bolova daje se samo ne&scaron;to ugljikohidrata-zaslaðena voda voæni sokovi, èaj; kasnije se prelazi na ka&scaron;astu i pasiranu hranu od ugljikohidrata &ndash;krumpir, rižu, krupice, tjesteninu, sve kuhano na mlijeku; pasirano povræe &ndash; &scaron;pinat, cvjetaèa, koleraba, ili pasirano voæe. Zatim se prelazi na obilniju prehranu. Dopu&scaron;teno Juhe: nemasna juha od mesa, juha od povræa sa zapr&scaron;kom na maslacu, ili ulju &ndash; u juhu se mogu staviti sve vrste tjestenine, riža, p&scaron;enièna krupica &ndash; griz. Meso: teletina, bijelo meso od peradi, riba, blijeda &scaron;&scaron;unka. Povræe: krumpir &ndash; pire huhan u slanoj vodi i poliven maslacem, ili u ljusci kuhan, &scaron;pinat, cvjetaèa, mrkva, koleraba, &scaron;paroga, buèe, tikva, blitva, rajèica, - sve kao varivo i to najbolje kuhano i pasirano, poliveno maslacem ili uljem, ili zapræeno na maslacu, ili ulju. Tjestenine: bijeli kruh &ndash; prepeèen, ili dvopek, stare žemlje, kifli, biskvit, baa&scaron;kot, pereci, palaèinke, drobljenac, sve kuhane tjestenine, koje treba pripremati s malo jaja, bez kvasca te sa malo maslaca. Osim toga dopu&scaron;tene su tjestenine s krumpirom, ili bra&scaron;no sa krumpirom kao tzv. krumpirovo tijesto. Slatka jela: nabujak od krupice ili riže, bez jaja i kvasca, marmelada, slatko, džem, med. Ostala jela: krupica, riža, svježi kravliji sir, kukuruzno bra&scaron;no, zobnr pahuljice. Salate: zelena, blitva, rajèica, cvjetaèa, cikla &ndash; sve pripremljene s limunovim sokom, ili uljem. Voæe: sve vrste voæa &ndash; kuhano, bez kore, voæni sokovi. Piæa: èaj, kakao, kava ne odvi&scaron;e jaka, mlijeko. Bitno: ne smiju se jesti prevruæa jela ni piti prevruæa piæa; jesti treba èe&scaron;æe na dan, nikada previ&scaron;e za jedan obrok. Poslije jela leæi barem pola sata; na predio žuènjaka staviti topao oblog, ili termofor. I jo&scaron; jednom naglasiti: na prvom mjestu neka budu ugljikohidrati, tj. bra&scaron;no, riža, krupica, &scaron;eæer, marmelada, med, voæni sokovi, kuhano voæe, kruh. Nije dopu&scaron;teno Jaja, svinjska i gu&scaron;èija mast, slanina, margarin, loj, suho meso, kobasice, peèeno i pohano meso, svinjetina, govedina, divljaè, masne patke i guske, gu&scaron;èja jetra, salama, hrenovke, konzerve, kaavijar, sardine, umak od èe&scaron;njaka, luka, krastavaca, kopra i svi umaci od peèenja, svi sirevi zreli i o&scaron;tri po ukusu, masni, ili su&scaron;eni, lièki sir, krumpir peèen, ili restan, grah, leæa, rotkva, krastavci, kelj, kupus, repa, dunje, dinje, lubenice, bademi, orasi, lje&scaron;njaci, kruh i tijesto s kvascem i mnogo maslaca i jaja, paprika, feferoni, salata od graha i kupusa, mirodije &ndash; papar, paaprika, cimet, klinièæ, mu&scaron;kat; sva alkoholna piæa, osobito rakija i hladno pivo. (Priredio dr. A.Lj.)