

# 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 žuèene 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 završava 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 gušteraèe...), ali mogu, takoðer, godinama biti bez ikakvih tegoba. Lijeèenje zapoèinje korekcijom prehrambenih navika – 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 neko to ugljikohidrata-zaslaðena voda voæni sokovi, èaj; kasnije se prelazi na kašastu i pasiranu hranu od ugljikohidrata – krumpir, rižu, krupice, tjesteninu, sve kuhano na mlijeku; pasirano povræe – pinat, cvjetaèa, koleraba, ili pasirano voæe. Zatim se prelazi na obilniju prehranu. Dopušteno Juhe: nemasna juha od mesa, juha od povræa sa zaprškom na maslacu, ili ulju – u juhu se mogu staviti sve vrste tjestenine, riža, pšenièna krupica – griz. Meso: teletina, bijelo meso od peradi, riba, blijeda – unka. Povræe: krumpir – pire huhan u slanoj vodi i poliven maslacem, ili u ljusci kuhan, – pinat, cvjetaèa, mrkva, koleraba, – paroga, buèe, tikva, blitva, rajèica, – sve kao varivo i to najbolje kuhano i pasirano, poliveno maslacem ili uljem, ili zapršeno na maslacu, ili ulju. Tjestenine: bijeli kruh – prepeèen, ili dvopek, stare žemlje, kifli, biskvit, baa – kot, pereci, palaèinke, drobljenac, sve kuhane tjestenine, koje treba pripremati s malo jaja, bez kvasca te sa malo maslaca. Osim toga dopuštene su tjestenine s krumpirom, ili brašno 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 brašno, zobnr pahuljice. Salate: zelena, blitva, rajèica, cvjetaèa, cikla – sve pripremljene s limunovim sokom, ili uljem. Voæe: sve vrste voæa – kuhano, bez kore, voæni sokovi. Piæa: èaj, kakao, kava ne odvièe jaka, mlijeko. Bitno: ne smiju se jesti prevruæa jela ni piti prevruæa piæa; jesti treba èe na dan, nikada previèe za jedan obrok. Poslije jela leæi barem pola sata; na predio žuènjaka staviti topao oblog, ili termofor. I joè jednom naglasiti: na prvom mjestu neka budu ugljikohidrati, tj. brašno, riža, krupica, èæer, marmelada, med, voæni sokovi, kuhano voæe, kruh. Nije dopušteno Jaja, svinjska i gušija mast, slanina, margarin, loj, suho meso, kobasice, peèeno i pohano meso, svinjetina, govedina, divljaè, masne patke i guske, gušija jetra, salama, hrenovke, konzerve, kaavijar, sardine, umak od ènjaka, luka, krastavaca, kopra i svi umaci od peèenja, svi sirevi zreli i oštri po ukusu, masni, ili sušeni, lièki sir, krumpir peèen, ili restan, grah, leæa, rotkva, krastavci, kelj, kupus, repa, dunje, dinje, lubenice, bademi, orasi, lješnjiaci, kruh i tijesto s kvascem i mnogo maslaca i jaja, paprika, feferoni, salata od graha i kupusa, mirodije – papar, paaprika, cimet, klinièæ, muškati; sva alkoholna piæa, osobito rakija i hladno pivo. (Priredio dr. A.Lj.)