



TRITON

Dieta při onemocněních jater, žlučníku a žlučových cest

Laura Krekulová, Vratislav Řehák



TRITON

Laura Krekulová
Vratislav Řehák

Dieta při onemocnění jater, žlučníku a žlučových cest

TITULNÍ LIST

Laura Krekulová, Vratislav Řehák

Dieta při onemocnění jater, žlučníku a žlučových cest

Vyloučení odpovědnosti vydavatele

Autoři i vydavatel věnovali maximální možnou pozornost tomu, aby informace o léčivech odpovídaly aktuálnímu stavu znalostí v době přípravy díla k vydání. I když tyto informace byly pečlivě kontrolovány, nelze s naprostou jistotou zaručit jejich úplnou bezchybnost. Doporučujeme proto řídit se údaji a instrukcemi výrobců uvedenými na příbalovém letáku příslušného přípravku. Z těchto důvodů se vylučují jakékoli nároky na úhradu ať již přímých, či nepřímých škod.

Tato kniha, ani žádná její část, nesmí být kopírována, rozmnožována, ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.

MUDr. Laura Krekulová

Oddělení infekčních hepatitid

Fakultní nemocnice v Motole, Praha

MUDr. Vratislav Řehák

1. interní klinika IPVZ,

Fakultní Thomayerova nemocnice, Praha

© Laura Krekulová, Vratislav Řehák, 2002

© TRITON, 2002

Cover © Renata Ryšlavá, 2002

Vydalo nakladatelství TRITON, Vykáňská 5,

100 00 Praha 10, www.triton-books.cz

ISBN 80-7254-295-8

Obsah

Úvod	9
Onemocnění jater	11
Onemocnění žlučníku a žlučových cest	13
Dieta při onemocnění jater	15
Dieta při onemocnění žlučníku a žlučových cest	18
Vhodné suroviny a doporučované způsoby přípravy	20
1. Polévky	24
2. Masitá jídla	25
3. Přílohy	26
4. Těstoviny	26
5. Bezmasá jídla	27
6. Dezerty	27
7. Saláty	28
8. Pomazánky	28
Tipy do kuchyně	29

Úvod

Onemocnění jater, žlučníku a žlučových cest jsou v naší populaci častá. Neoddělitelnou součástí léčby těchto chorob jsou režimová opatření, tj. doporučení týkající se tělesné aktivity, odpočinku, příjmu potravy, četnosti jídel a způsobu jejich přípravy. Dodržování těchto opatření sice samo o sobě obvykle nevede k odstranění příčiny obtíží a úzdravě; může však podstatně zlepšit kvalitu života nemocných a významně omezit jejich obtíže.

Již Hippokrates přišel s myšlenkou: „To, co jíš, by tě mělo i léčit“. Dieta v pravém slova smyslu znamená určitý soubor vhodných surovin, způsob jejich zpracování a četnost jejich podávání. Cílem každé diety je zajistit dostatečný příjem energie, minerálů, vitamínů a vlákniny; to vše vhodnou a snadno stravitelnou formou. Dietní strava musí být nejen zdravá, ale i pestrá, chutná a nápaditá. Bylo by hrubou chybou, chápat dietu jako nutné zlo. Pokud nemocný počítá dny, kdy už bude smět „normálně jíst“ došlo zřejmě k zásadnímu nepochopení záměru. Takzvaná „jaterní“ nebo „žlučnicková“ dieta v podstatě odpovídá zásadám zdravé výživy; omezuje tuky, zavrhuje přepálené tuky a nevhodné způsoby zpracování surovin.

O nejvhodnější formě diety a konkrétních režimových opatřeních daného pacienta však vždy rozhoduje ošetřující lékař, který zná podrobnosti jeho onemocnění. Informace obsažené v této knize jsou pouze zdrojem inspirace jak lze dietu pro nemocné sestavit.

Onemocnění jater

Játra jsou orgánem pro život člověka zcela nepostradatelným. Jsou uložena v břišní dutině pod pravou brániční klenbou. Jejich spodní okraj obvykle nepřesahuje pod pravý oblouk žeberní. Jaterní funkce jsou četné a komplexní. Játra se podílejí na látkové přeměně cukrů, tuků a bílkovin. V játrech se tvoří mimo jiné i žluč. Zcela unikátní roli hrají játra v procesu odbourávání škodlivin – tzv. detoxikací. Detoxikační činnost jater se týká nejen jedovatých látek, které se do těla dostaly z vnějšku – např. potravou (alkohol, jedy, léčiva), ale i toxických produktů, které vznikají v průběhu látkové přeměny v organismu. Tyto látky jsou v játrech zpracovávány na sloučeniny rozpustné ve vodě, které pak mohou být z těla vyloučeny.

Při onemocnění jater jsou funkce jaterních buněk většinou postiženy a sníženy. Proto při většině jaterních onemocnění doporučují lékaři „jaterní dietu“. Tato dieta se drží v některých případech pouze přechodnou dobu, aby se mohly jaterní buňky obnovit (např. po akutní virové hepatitidě jsou dietní opatření doporučována dle závažnosti vlastního onemocnění po 6–12 měsících). U chronických onemocnění jater je dodržování diety dlouhodobé, zpravidla celoživotní,

s cílem zpomalit rozvoj onemocnění a jeho následků a zajistit tělu dostatečný přísun energie i při zhoršených možnostech látkové přeměny některých složek potravy (např. tuků). Nejvhodnější dietní úpravy u konkrétního onemocnění musí každému pacientovi vždy doporučit ošetřující lékař.

Onemocnění žlučníku a žlučových cest

Žlučník je tenkostěnný hruškovitý orgán, dlouhý asi 8 cm, který přiléhá ke spodní ploše jater. Je tedy uložen v pravém podžebří. Žlučník střežá a koncentruje žluč tvořenou v játrech. Žlučové cesty začínají v játrech při žlučovém pólu jaterních buněk a postupně se spojují ve větší větve. Ty nakonec vytvoří levý a pravý žlučovod. Oba žlučovody se pod játry spojují do společného žlučovodu. Po připojení vývodu žlučníku vyústí žlučové cesty do dvanáctníku (část tenkého střeva), kam přivádí žluč potřebnou k dalšímu trávení ve střevě.

Nejčastější chorobou žlučového ústrojí jsou žlučnické kameny a jejich komplikace. V zemích s vysokou životní úrovní postihují 10–20 % populace.

Onemocnění často probíhá vlekle a projevuje se občasnými záchvaty bolestí, které jsou střídány obdobím klidu, kdy je nemocný bez obtíží. Záchvaty jsou často vyvolány nevhodným jídlem, někdy též stresem, případně mohou nastat i bez jednoznačné vyvolávající příčiny. Při pohybu kaménků ve žlučových cestách dochází k jejich podráždění a rozvoji zánětu.

Vzniku žlučových kamenů nedovedeme zabránit. Onemocnění je častější u lidí s nadváhou, způsobené

nadměrným příjmem potravy, ve vyšším věku, v některých rodinách vrozenou dispozicí pro toto onemocnění a bývá častější u žen. Zatím jediným známým preventivním opatřením je patrně udržování přiměřené tělesné hmotnosti.

Cílem tzv. „žlučnickové diety“ není obvykle prevence vzniku žlučnickových kamenů ani jejich léčba, ale zabránění vzniku žlučnickových záchvatů a dalších komplikací s touto chorobou spojených. Dietní opatření zde mají dlouhodobý, zpravidla celoživotní charakter. Smyslem diety je však vrátit příjem potravy mezi životní radosti, nikoliv odsoudit nemocného k požívání fádních, nechutných jídel. Takto nevhodně pojatá „žlučnicková dieta“ pak musí zákonitě nemocného svádět k jejímu soustavnému porušování a ke vzniku nových a nových bolestivých záchvatů.