

OPĆE PREPORUKE KOD BOLESTI JETRE



Jetra je najveća žlijezda u našem tijelu, jedna od njenih najvažnijih uloga je razgradnja hranjivih i drugih tvari koje smo unijeli u organizam, te njihova pohrana. Upravo zato je jetra česta meta bolesti koje su posljedica unosa štetnih tvari u organizam. Kod bolesnika sa jetrenim bolestima pravilna prehrana, uz konvencionalno liječenje, ima jednu od ključnih uloga.

- Konzumacija alkohola je zabranjena
- najviše kalorija koje unosite (50-60%) trebalo bi potjecati iz ugljikohidrata (kruh, žitarice, krumpir, riža, tjestenina)
- preporučeni izvori bjelancevine su: nemasno meso, riba, svježi sir, mlijeko, jaja, grah, leća
- izbjegavati jela sa zaprškom i jela s roštilja
- količinu masti potrebno je reducirati (40-60 g/dan), a najbolje je koristiti biljne masnoće (maslinovo ulje)
- hranu solite umjereno, a u slučaju pojave edema i nagomilavanja tekućine u trbušnoj šupljini (ascites), unos soli treba znatno ograničiti (2 g/dan)
- povrće i voće se može jesti sirovo ili kuhano
- hranu bi trebalo uzimati u češćim, manjim obrocima
- izbjegavajte pušenje
- dijetoterapija je individualna i ovisi o dijagnozi

Primjer jelovnika kod bolesti jetre:

	DORUČAK	UŽINA 10h	RUČAK	UŽINA 16h	VEČERA
1. dan	Bijela kava (cikorijska) Pureća prsa u ovitku Pecivo Voće	2 dcl sirutke	Pileća juha Pirjana pilećina Pire krumpir Salata od radiča	Pečena jabuka	Brancin pečen u foliji Blitva lešo s maslinovim uljem
2. dan	Čaj od metvice Med Margo s omega-3 Kruh	Voćni frappe	Juha od povrća Teleći naravni Rizi-bizi Salata od ribane cikle	Kompot kruška	Pileći ujušak s noklicama Probiotik
3. dan	Čaj od sikavice Kuhano jaje Svježi posni sir Pecivo	Sok od cikle i mrkve	Riblja juha Kuhani file oslića Kuhani krumpir s peršinom Tikvice lešo s maslinovim uljem	Pire od jabuka s cimetom	Tjestenina s mljevenim purećim mesom Salata od matovilca

* NAČIN PRIPREME NAMIRNICA: kuhanje, blanširanje, pirjanje u vlastitom soku, pečenje s minimalnom masnoćom, bez zaprške, prženja, pohanja, prelijevanja jela grijanom i prženom masnoćom

SKUPINA NAMIRNICA	PREPORUČUJE SE 	PREPORUČUJE SE U MANJIM KOLIČINAMA	NE PREPORUČUJE SE 
	Bijeli i crni kruh, dvopek, toast, tjestenina, kuhane žitarice, kukuruzna i pšenična krupica, riža, zobene pahuljice, proso		Kruh s integralnim žitaricama, svježi i topli kruh i peciva, dizana i lisnata tijesta
	Obrano mlijeko i mliječni proizvodi (do 1% m.m.), posni svježi sir, sirutka, jogurt, probiotik, acidofil, ponekad kiselo vrhnje 12% m.m.	Voćni jogurt	Punomasno mlijeko i vrhnje, zreli masni i dimljeni sirevi
	Bijelo meso peradi bez kože, nemasno mlado meso (teletina, junetina, kunić), Bijela riba, Tvrdo kuhana jaja	Pureća prsa u ovitku, toast pureća šunka	Pržena i pohana mesa, masna i dimljena mesa i mesne prerađevine, meso divljači, paštete, mesne konzerve, Masne ribe (šaran, som, tuna), riblje konzerve, sušena riba i morski plodovi, Pečena jaja
	Zrelo i oguljeno svježe/kuhano voće, voćne kašice, domaći kompoti	Citrusi	Neoguljeno, nedozrelo i konzervirano voće, grožđe
	Špinat, blitva, mrkva, cikla, tikvice, buča, rajčica, cvjetača, brokula, krumpir, češnjak, peršin, celer, koraba, mahune, grašak, pasirani grah, zelena salata, matovilac, rukola, radič, šparoge		Kiseli i svježi kupus, paprika, kelj, krastavci, patlidžan, luk, prokulice, ukiseljeno i konzervirano povrće, prženi i pečeni krumpir, hren
	Ponekad bademi		Orasi, lješnjaci, sjemenke bundeve i suncokreta
	Maslinovo, bučino ulje	Suncokretovo ulje, margo light	Svinjska i guščja mast, maslac, majoneza
	Biskvit, puding, krupica i riža na obranom mlijeku, med, džem, keksi sa smanjenim udjelom masnoća	Domaća savijača, palačinke	Dizana i pržena tijesta, kolači i keksi s nadjevom (orasi, mak, lješnjaci) i kremama, umjetna sladila
	Sol (umjereno), cimet, lovor, ružmarin, origano, peršinov list, majčina dušica	Razblaženi jabučni ocat, papar	Alkoholni ocat, začinska paprika, chili, vegeta, gotovi umaci
	Voda, blagi biljni čajevi (kamilica, matičnjak, metvica, sikavica, kopriva), šipak, negazirana pića, prirodni sokovi od svježeg voća i povrća bez dodanog šećera, bijela kava	Mineralna voda	Crni čajevi, kava, pivo, vino, žestoka pića, gazirani sokovi