



ZALECENIA PO USUNIĘCIU PĘCHERZYKA ŻÓŁCIOWEGO

Dieta – najważniejsze zasady

Na początku (pierwsze tygodnie):

dieta lekkostrawna, **niskotłuszczowa**

jedz **małe porcje 5–6 razy dziennie**

posiłki regularnie (co 3–4 godziny)

Zalecane produkty:

gotowane warzywa (marchew, dynia, ziemniaki, cukinia)

chude mięso (kurczak, indyk)

ryby gotowane/pieczone

kasze, ryż, makaron

pieczywo pszenne lub mieszane

nabiał półtłusty lub chudy

Unikaj:

potraw smażonych i tłustych

fast foodów

tłustych wędlin i serów

majonezu, śmietany

ostrych przypraw

alkoholu

Tłuszcze – ale z głową

Nie eliminuj tłuszczu całkowicie

Wybieraj małe ilości zdrowych tłuszczów (oliwa, olej rzepakowy)

Unikaj dużych jednorazowych dawek tłuszczu (np. tłusty obiad)

Co z kawą i słodczymi?

Kawa – najlepiej słaba, na początku ograniczyć

Słodycze – lekkie (np. biszkopty), unikaj tłustych kremów

Styl życia

unikaj przejadania się

Wprowadzaj ruch (spacery, lekkie ćwiczenia)

Utrzymuj prawidłową masę ciała

Długoterminowo

Po kilku miesiącach wiele osób może wrócić do bardziej normalnej diety – ale:

tłuste potrawy często nadal są gorzej tolerowane

zachować zdrowe nawyki na stałe