



Opća bolnica "Dr. Josip Benčević"  
Nastavna baza Medicinskog fakulteta Sveučilišta J. J. Strossmayera Osijek  
**Jedinica nemedicinskih uslužnih i pomoćnih poslova**  
**Odjel za dijetetiku i prehranu**

MB: 0623849 ♦ Žiro račun: 2484008-1100801711 Raiffeisen banka ♦ tel. 035 201-250 ♦ fax: 035 415-633  
e-mail: opca-bolnica-sb@sb.t-com.hr ♦ Andrije Štampara 42, 35000 SLAVONSKI BROD

## PREPORUKE ZA PREHRANU

### BILIJARNA DIJETA

(DIJETA KOD BOLESTI ŽUČNOG MJEHURA I ŽUČNIH VODOVA)

**U akutnoj fazi bolesti** i do smirivanja bolova ne preporučuje se peroralna prehrana. Po prestanku bolova preporučuje se **konzumiranje tekućih jela** (bistra juha, čajevi, tekućina od kuhanog kompota od jabuka, svježe cijedeći sokovi razrijeđeni vodom). Budući je ovakva prehrana deficitarna hranjivim tvarima, ne preporučuje se primjenjivati ju kroz duži period. Stoga se nakon nekoliko dana u prehranu uključuju **namirnice bogate ugljikohidratima**, a siromašne mastima, poput dvopeka, Petit beurre keksa, tjestenine, riže, krumpira, pšenične krupice i zobnih pahuljica kuhanih na obranom mlijeku, lagane juhe s povrćem itd.

**Bilijarna dijeta** se primjenjuje nakon vidljivog poboljšanja stanja, a osnovna odrednica joj je poštediti žučnog mjehura u lučenju žuči, što se postiže nižim unosom masti u prehrani.

Važno je pridržavati se sljedećih općih preporuka:

- **Dnevni obrok je potrebno podijeliti na nekoliko manjih obroka (5-6 obroka dnevno), a nakon obroka preporučuje se odmor**
- **Način pripreme jela prilagoditi dijetoterapijskim zahtjevima** (preporučuje se kuhanje i pirjanje na vlastitom soku)
- **Jela se ne bi trebala konzumirati pretopla ili prehladna**
- **U prehranu uvrstiti namirnice bogate proteinima, a siromašne mastima**
- **Smanjiti unos namirnica bogatih prehrambenim vlaknima** (mahunarke, kelj, kupus, poriluk itd.)
- **Pušenje i konzumiranje alkohola se ne preporučuju**
- **Potrebno je postići i održavati idealnu tjelesnu masu**

## Prijedlog jelovnika

	DORUČAK	UŽINA	RUČAK	UŽINA	VEČERA
1.	mlijeko marmelada margarin kruh	kašica od jabuke s keksom	krem juha od povrća kuhana junetina kuhani krumpir kuhana mrkva kruh	banana	okruglice od sira s grizom bioaktiv LGG pečena jabuka
	<b>energ.vrijednost: 9148 kJ/2187 kcal; proteina 80 g; masti 64 g; ugljikohidrata 323 g</b>				
2.	mlijeko margarin med kruh	pire od banane	juha od povrća pirjana teletina pirjane tikvice s krumpirom	kašica od kruške s keksom	tjestenina sa sirom jogurt
	<b>energ.vrijednost: 8426 kJ/2015 kcal; proteina 77 g; masti 67 g; ugljikohidrata 275 g</b>				
3.	acidofil mliječni namaz kruh	kompot od jabuke keks	juha od mrkve pirjana pileća prsa varivo špinat pire krumpir	pire od kruške	junetina u naravnom umaku kuhana mrkva kuhani krumpir pečena jabuka
	<b>energ.vrijednost: 9442 kJ/2259 kcal; proteina 87 g; masti 78 g; ugljikohidrata 306 g</b>				

## Koje namirnice odabrati?

GRUPA	PREPORUČA SE	U MANJIM KOLIČINAMA	NE PREPORUČA SE
<b>MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI</b>	obrano mlijeko, svježi posni sir, nemasni jogurt, acidofil, kefir, ab kultura, bioaktiv		punomasno mlijeko, masni i dimljeni sirevi, vrhnje, mliječni namazi od punomasnog mlijeka
<b>ŽITARICE, KRUH TJESTENINE</b>	dobro pečen, odstajali kruh, tjestenina bez jaja, valjušci od krumpira, krupica, kukuruzno brašno, Petit beure keks, zobene pahuljice	industrijska tjestenina	crni i integralni kruh, okruglice, dizana tijesta, peciva svježi i topli kruh
<b>POVRĆE</b>	krumpir, špinat, blitva, mrkva, tikvice, rajčica, cikla, cvjetača, zelena salata	salate s limunovim sokom	kelj, kupus, korabica, radič, krastavci, paprika, poriluk, repa, suho povrće (bob, grašak, grah, leća, soja), endivija, ukiseljeno povrće, prženo i masnoćom preliveno povrće
<b>VOĆE</b>	banana, jabuka, marelica, breskva voće bez kore, u obliku kompota ili voćne kaše	džem, marmelade	dunja, lubenica, grožđe, orasi, bademi, lješnjaci svježe voće s korom
<b>MESO I ZAMJENE</b>	meso peradi bez kože, teletina, junetina, janjetina, nemasna riba, bjelanjak jajeta sve vrste mesa bez vidljive masnoće	pureća šunka, pileća prsa	masna svinjetina, masna junetina i govedina, divljač, konzervirano meso i riba, suhomesnati proizvodi, masna riba (skuša, srdela, tuna, šaran, som), žumanjak jajeta

<b>PIĆA I NAPITCI</b>	negazirana voda, svježi voćni sokovi, voćni frapei s obranim mlijekom, sve vrste čajeva	slaba kava	gazirana pića, pivo, sve vrste alkoholnih pića, jaki čajevi i kava
<b>MASTI I ULJA</b>	biljna ulja (suncokretovo, maslinovo), u količini od 3 žličice dnevno margarin s manjim udjelom masnoće u količini od 3 žličice dnevno	maslac (kao začin), mliječna mast, mlado vrhnje	prženo i zagrijano ulje, masti životinjskog porijekla, majoneza, sve vrste masnoća u količini većoj od dopuštene
<b>JUHE</b>	nemasne biste ili juhe od mesa, kosti ili povrća, juhe od riže, krupice, rajčice, krumpira s ukuhanom tjesteninom bez jaja		krem juhe s dodanom masnoćom ili vrhnjem, masne juhe od mesa ili kosti, industrijske juhe
<b>DESERTI</b>	deserti od obranog mlijeka i jogurta, želei, pudinzi, nabujci, griz na mlijeku, biskvit (bez žumanjka)		sladoled, kolači i torte punjeni kremama, kolači od dizeana i prženog tijesta, čokolada, kakao, uštipci, palačinke
<b>ZAČINI</b>	sol, limunov sok	blagi jabučni ocat, biljni začini	biber, crvena paprika, senf, luk, češnjak, cimet, klinčići, alkoholni ocat

Preporuke sastavili: dr.sc. Ivo Vrdoljak, dipl.ing.  
mr.sc. Ana Kokanović, dipl.ing.