



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**  
**DIJETA KOD KRONIČNIH BOLESTI JETRE**  
(KRONIČNA UPALA JETRE, CIROZA JETRE, HEPATITIS)

Iako dijetalni režim nije jedinstven za sve bolesti jetre, kod svih se važno pridržavati slijedećih općih preporuka:

- **Dnevni obrok je potrebno podijeliti na nekoliko manjih obroka** (5-7 obroka dnevno)
- **Način pripreme jela prilagoditi dijetoterapijskim zahtjevima** (preporučuje se kuhanje i pirjanje na vlastitom soku, ne preporučuje se priprema jela sa zaprškom, jela s roštilja, prženje, pečenje, pohanje i prelijevanje jela grijanom masnoćom)
- **Svježe voće i povrće prije konzumiranja dobro oprati i oguliti mu koru, a izbjegavati procesirane namirnice (gotova jela, instant juhe i sl.)**
- **Sol upotrebljavati umjereno, pri eventualnoj pojavi edema i ascitesa, potpuno eliminirati sol** (dodatak jelima, ali i namirnice koje su sadrže)
- **Prehranu bazirati na namirnicama bogatim ugljikohidratima** (žitarice, voće, povrće, med)
- **U prehranu svakodnevno uvrstiti namirnice bogate proteinima** (nemasno meso, posni svježi sir, jaja, obrano mlijeko)
- **Maksimalno reducirati unos masnoće, dozvoljene su male količine biljnih ulja, naročito maslinovog**
- **Pušenje i konzumiranje napitaka koji sadrže kofein se ne preporučuje**
- **Konzumiranje alkohola je strogo zabranjeno**

**Prijedlog jelovnika**

	<b>DORUČAK</b>	<b>UŽINA</b>	<b>RUČAK</b>	<b>UŽINA</b>	<b>VEČERA</b>
1.	čaj od sikavice pureća šunka pecivo bioaktiv LGG	banana	juha od povrća s rezancima junetina u umaku od povrća tjestenina zelena salata	puding od vanilije	pirjani pileći file krumpir s rižom salata od cikle
<b>energ.vrijednost: 8962 kJ/2144 kcal; proteina 102 g; masti 59 g; ugljikohidrata 309 g</b>					
2.	griz na mlijeku s cimetom	čaj od kamilice Petit beurre	juha od krumpira	desertna krema od sirutke	palenta sa svježim sirom

	kompot od breskve	keksi	pečena piletina prilog od krumpira i tikvica kruh	jogurt
	energ.vrijednost: 8862 kJ/2120 kcal; proteina 75 g; masti 56 g; ugljikohidrata 331 g			
3.	mlijeko pileća prsa u ovitku kuhano jaje	pečena jabuka	juha od mrkve pirjani pureći file varivo od špinata kuhani krumpir kruh	biskvit s marmeladom tjestenina s piletinom i povrćem salata od radiča acidofil
	energ.vrijednost: 9071 kJ/2170 kcal; proteina 110 g; masti 56 g; ugljikohidrata 313 g			

### Koje namirnice odabrati?

GRUPA	PREPORUČA SE	U MANJIM KOLIČINAMA	NE PREPORUČA SE
<b>MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI</b>	obrano mlijeko (1% m.m.), svježi posni sir, nemasni jogurt, acidofil, kefir, ab kultura, bioaktiv s manjim udjelom masti, sirutka	voćni jogurt	punomasno mlijeko, masni i dimljeni sirevi, vrhnje, mliječni namazi od punomasnog mlijeka
<b>ŽITARICE, KRUH TJESTENINE</b>	bijeli i crni kruh, dvopek, tjestenina, riža, valjušci od krumpira, krupica, kukuruzna i pšenična krupica		integralni kruh i peciva, dizana tijesta, svježi i topli kruh i pecivo, kroketi
<b>POVRĆE</b>	krumpir (kuhani, pire), <b>blitva, špinat</b> , korabica, cvjetača, brokula, tikvice, <b>mrkva</b> , celer, <b>peršin</b> , rajčica, <b>rukola, raštika, pasirane</b> mahunarke (mahune, grašak, grah), salate od svježeg povrća s limunovim sokom (zelena salata, <b>cikla, radič, matovilac, maslačak</b> ), artičoka		svježi i kiseli kupus, konzervirano povrće, kelj, paprika, poriluk, hren, krastavci, pečeni i prženi krumpir
<b>VOĆE</b>	banana, jabuka, marelica, breskva voće bez kore, u obliku kompota, voćne kaše ili frapea, marmelada, džem	limun, naranča, mandarina grejp, limeta, klementina	grožđe, ogrozd, ribiz, šljive, dunje, orasi, bademi, lješnjaci nedovoljno zrelo voće s korom, konzervirano voće
<b>MESO I ZAMJENE</b>	meso peradi bez kože, teletina, junetina, bijela riba (brancin, oslić, škarpina), tvrdo kuhana jaja sve vrste mesa i ribe bez vidljive masnoće, pirjano u vlastitom soku, pečeno ili kuhano bez masnoće (u foliji ili vrećici za pečenje)	pureća šunka, pileća prsa u ovitku, toast šunka	masna svinjetina, masna junetina i govedina, divljač, konzervirano meso i riba, suhomesnati proizvodi, salame, paštete, masna riba (skuša, srdela, tuna, šaran, som), pečena i pržena jaja, prženo i pohano meso
<b>PIĆA I NAPITCI</b>	negazirana voda, svježi	mineralna voda	gazirana pića, pivo, sve

	voćni sokovi, voćni frapei s obranim mlijekom, biljni čajevi (sikavica, matičnjak, kamilica, menta, šipak)		vrste alkoholnih pića, crni čaj (indijski), crna kava, instant kava, coca cola, energetska napici s kofeinom (Red bull i sl.)
<b>MASTI I ULJA</b>	<b>maslinovo</b> , sezamovo i bućino ulje	suncokretovo i biljno ulje, margarin	prženo i zagrijano ulje, masti životinjskog porijekla (svinjska i guščja mast, maslac), majoneza
<b>JUHE</b>	nemasne bistre ili juhe od mesa ili povrća bez zaprške, juhe od riže, krupice, rajčice, krumpira s ukuhanom tjesteninom, rižom ili krupicom		krem juhe s dodanom masnoćom ili vrhnjem, masne juhe od mesa ili kosti, juhe sa suhim mesom, juhe od kupusa, industrijske juhe
<b>DESERTI</b>	deserti od obranog mlijeka i jogurta, želei, pudinzi, nabujci, riža i krupica na mlijeku, biskvit, med, Petit beurre keksi	palačinke pečene bez masnoće	kolači i torte punjeni kremama, kolači s orasima, lješnjacima, bademima, kolači od dizanog i prženog tijesta, uštipci
<b>ZAČINI</b>	sol, limunov sok	blagi jabučni ocat, biljni začini (lovorov list, ružmarin, menta, mažuran, kopar, protisnuti češnjak)	biber, crvena paprika, senf, hren, alkoholni ocat, crveni luk

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