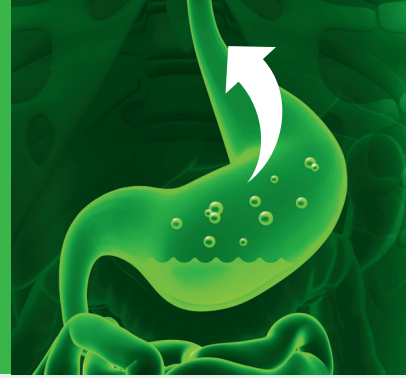


GASTROEZOFAGEALNA REFLUKSNA BOLEST / GERB



GERB

GERB je posljedica vraćanja želučanog sadržaja u jednjak. Najčešći simptom refluksne bolesti je žgaravica koja se manifestira osjećajem žarenja ispod prsne kosti. Osim žgaravice simptomi refluksne bolesti su povrat želučanog sadržaja u grlo, poteškoće s gutanjem, promuklost i nadražujući kašalj. Kod većine bolesnika tegobe se pogoršavaju nakon jela, prilikom saginjanja, vježbanja i ponekad nakon lijeganja. Osim medikamentozne terapije koju Vam je propisao Vaš liječnik, mogu Vam pomoći i sljedeće mjere.

OPĆE PREPORUKE

- ✓ Dnevni unos hrane rasporedite na 5 – 6 manjih obroka dnevno, ne lijegajte najmanje 3 sata nakon jela
- ✓ Jedite polagano i dobro prožvačite hranu
- ✓ Vodite bilješke o hrani koja pogoršava / poboljšava Vaše stanje, provodite eliminacijsku dijetu - izbjegavajte namirnice koje tipično pogoršavaju simptome: kava, crni čaj, slatka gazirana pića, alkohol, čokolada, proizvodi koncentrata rajčice, luk, menta, agrumi, ljuta i začinjena hrana, pržena i masna hrana, žvakaće gume
- ✓ Prestanite pušiti (nikotin slabi zatvaranje donjeg mišića jednjaka)
- ✓ Spavajte s uzdignutim uzglavljem
- ✓ Izbjegavajte često saginjanje te dizanje teških predmeta (pogotovo nakon jela)
- ✓ Ukoliko imate prekomjernu tjelesnu masu, konzultirajte Vašeg liječnika u svezi kontroliranog načina mršavljenja

PRIMJER DNEVNOG JELOVNIKA*

(2000 - 2200kcal, Proteini = 10 - 20%, Masti ≤ 30%, Ugljikohidrati = 50 - 60%)



ZAJUTRAK

mlijeko, maslac, džem, polubijeli kruh



DORUČAK

pečena jabuka



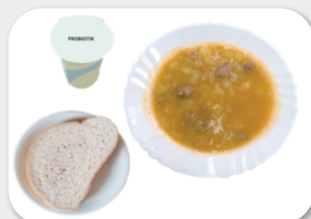
RUČAK

juha od povrća s tjesteninom, pirjana piletina na povrću, pirjana riža, cikla salata, polubijeli kruh



UŽINA

kompot od jabuka



VEČERA

krumpir varivo s puretinom, probiotik, polubijeli kruh



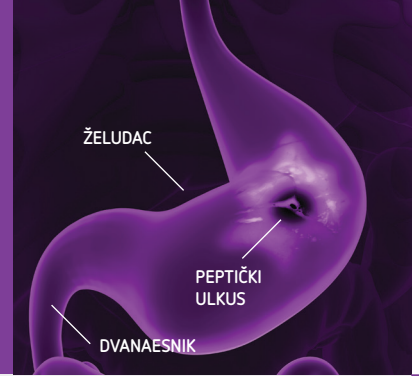
*vrsta i obrada namirnica je na drugoj stranici

*Nekim oboljelima pojedine namirnice odgovaraju dok ih drugi ne podnose, hranu birajte prema vlastitim reakcijama organizma

SKUPINA NAMINICA	 IZBJEGAVATI	 PREPORUČUJE SE
	svježi topli kruh i peciva, dizana i lisnata tijesta, cjelovite žitarice i proizvodi	(polu)bijeli odstajali kruh, dvopek, toast, tjestenina, kuhane žitarice i žitne kašice na kompotu / obranom mlijeku (kukuruzna i pšenična krupica, riža, zobene pahuljice, proso)
	punomasno mlijeko, kiselo vrhnje s većim % mliječne masti, zreli, masni i dimljeni sirevi	obrano mlijeko (u hrani) i mliječni proizvodi (do 1% m.m.) - sir svježi posni, jogurt, probiotik, acidofil, ponekad kiselo vrhnje 12% m.m.
	pržena i pohana mesa, masna i dimljena mesa, divljač, salame i trajne kobasice, industrijske paštete, mesne konzerve	bijelo meso peradi (puretina, piletina), nemasno mlado meso (teletina, janjetina, junetina, kunić), ponekad pureća / pileća prsa u ovitku, toast pureća šunka, nemasno svinjsko meso
	masne ribe (skuša, tuna, srdela, šaran, som), riblje konzerve, sušena, marinirana, dimljena i soljena riba, morski plodovi	bijela riba
	pečena jaja, omleti	tvrdo kuhana jaja
	kiselo, neoguljeno, nedozrelo, konzervirano, sušeno voće, grožđe	banana, kuhano, oguljeno voće, voćne kašice, domaći kompoti
	kiseli kupus, papirka, kelj, krastavci, patlidžan, prokulice, ukiseljeno i konzervirano povrće, prženi i pečeni krumpir, bob, leća, grah	mlado i lako probavljivo povrće (krumpir, špinat, blitva, mrkva, cikla, tikvice, buča, oguljene rajčice, cvjetača, brokula, peršin, celer, koraba, mahune, grašak), kao salata (mlada mrkva, cikla, cvjetača, zelena salata) s limunovim sokom, ponekad pasirani grah
	orasi, sjemenke (bundeve, suncokret)	ponekad bademi
	svinjska i guščja mast, majoneza	maslinovo, suncokretovo ulje, ulje kukuruznih klica, ponekad margo light, maslac
	savijače, lisnata i dizana tijesta, palačinke, čokolada, kakao, kolači / keksi s nadjevom (orasi, mak, lješnjaci, bademi) i kremom, sladoled, umjetna sladila	biskvit, krupica i riža na obranom mlijeku, nabujak od riže i krupice (koh), med, džem, puding, keksi sa smanjenim udjelom masnoća
	luk, češnjak, alkoholni ocat, senf, hren, začinska paprika, papar, đumbir, curry, chili, Vegeta, gotovi umaci	blagi limunov sok, sol, cimet, lovor, peršinov list, ponekad razblaženi jabučni ocat
	alkohol, slatka gazirana pića, crni čajevi, crna kava, masne, industrijske gotove juhe i koncentрати	voda, blagi čajevi (kamilica, stolisnik, metvica), prirodni sokovi od voća i povrća bez šećera (sok od svježeg kupusa, od brusnice), slaba bijela kava, nemasne juhe od pasiranog povrća, peradi, teletine, riblja juha

* **NAČIN PRIPREME NAMIRNICA:** kuhanje, blanširanje, pirjanje u vlastitom soku, pečenje s minimalnim korištenjem masnoće (Al-folija, vrećice i masni papir za pečenje, grill tava), a **bez** zaprške, prženja, pohanja, prelijevanja jela grijanom, kuhanom ili prženom masnoćom

ULKUSNA BOLEST



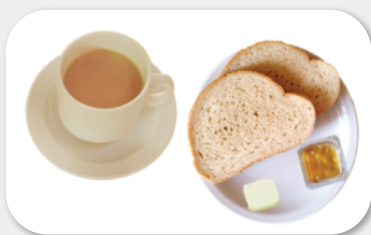
Ulkusna bolest je zajednički naziv za vrijed (čir) želuca i dvanaesnika. Vrijed predstavlja ograničeno oštećenje odnosno defekt sluznice želuca ili dvanaesnika koji prodire kroz mišićni sloj stijenke, a zarasta ožiljkom. Glavni čimbenici odgovorni za njezin nastanak jesu želučana kiselina i pepsin, tvari nužne za razgradnju hrane, koje se normalno nalaze u želučanom sadržaju. Ključni trenutak u nastanku bolesti je neravnoteža između ovih agresivnih i čimbenika koji štite želučanu sluznicu od oštećenja

OPĆE PREPORUKE

- ✓ Nemojte pušiti, izbjegavajte alkohol i kavu (ove tvari pojačavaju lučenje želučane kiseline i usporavaju cijeljenje vrieda)
- ✓ Ne uzimajte lijekove koji oštećuju želučanu sluznicu kao što su acetilsalicilna kiselina i nesteroidni antireumatici (osim ako ne postoji opravdani razlog zbog kojeg Vam ih je liječnik propisao)
- ✓ Određena hrana može pogoršati simptome i treba je izbjegavati (pržena i jako začinjena jela, citrusi, rajčica, čokolada i slatkiši, kava, crni čaj, gazirana pića, žestoka pića), a prehrana bogata voćem, povrćem, probioticima, maslinovim uljem te lako probavljivim namirnicama može poboljšati kvalitetu života i nadopuniti medikamentno liječenje
- ✓ Jedite 5 – 6 manjih obroka dnevno jer će ih želudac lakše probaviti
- ✓ Odmorite se nekoliko minuta prije i poslije svakog obroka
- ✓ Jedite polako, žvačite dobro hranu, nemojte jesti 3 sata prije lijevanja
- ✓ Ukoliko zbog prirode Vaše bolesti postoji rizik od pothranjenosti, Vaš liječnik Vam može propisati nutritivnu potporu

PRIMJER DNEVNOG JELOVNIKA*

(2000 - 2200kcal, Proteini = 10 - 20%, Masti ≤ 30%, Ugljikohidrati = 50 - 60%)



ZAJUTRAK

bijela kava, maslac, med, polubijeli kruh



DORUČAK

kompot od jabuke i kruške



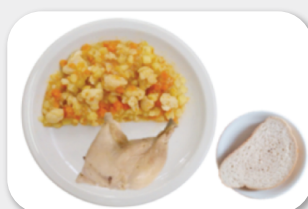
RUČAK

juha od povrća s tjesteninom, pileća pljeskavica, pire krumpir, cikla salata, polubijeli kruh



UŽINA

pečena jabuka



VEČERA

kuhana piletina, pirjano povrće, polubijeli kruh



*Nekim oboljelima pojedine namirnice odgovaraju dok ih drugi ne podnose, hranu birajte prema vlastitim reakcijama organizma

SKUPINA NAMINICA	 IZBJEGAVATI	 PREPORUČUJE SE
	svježi topli kruh i peciva, dizana i lisnata tijesta, cjelovite žitarice i proizvodi	(polu)bijeli odstajali kruh, dvopek, toast, tjestenina, kuhane žitarice i žitne kašice na kompotu / obranom mlijeku (kukuruzna i pšenična krupica, riža, zobene pahuljice, proso)
	punomasno mlijeko, kiselo vrhnje s većim % m.m., zreli, masni i dimljeni sirevi	obrano mlijeko (u hrani) i mliječni proizvodi (do 1% m.m.) - sir svježi posni, jogurt, probiotik, acidofil, ponekad kiselo vrhnje 12%m.m.
	pržena i pohana mesa, masna i dimljena mesa, divljač, salame i trajne kobasice, industrijske paštete, mesne konzerve	bijelo meso peradi (puretina, piletina), nemasno mlado meso (teletina, janjetina, junetina, kunić), ponekad pureća / pileća prsa u ovitku, toast pureća šunka, nemasno svinjsko meso
	masne ribe (skuša, tuna, srdela, šaran, som), riblje konzerve, sušena, marinirana, dimljena i soljena riba, morski plodovi	bijela riba
	pečena jaja, omleti	tvrdo kuhana jaja
	kiselo, neoguljeno, nedozrelo, konzervirano, sušeno voće, grožđe	banana, kuhano, oguljeno voće, voćne kašice, domaći kompoti
	kiseli kupus, papirka, kelj, krastavci, patlidžan, prokulice, ukiseljeno i konzervirano povrće, prženi i pečeni krumpir, bob, leća, grah	mlado i lako probavljivo povrće (krumpir, špinat, blitva, mrkva, cikla, tikvice, buča, oguljene rajčice, cvjetača, brokula, peršin, celer, koraba, mahune, grašak), kao salata (mlada mrkva, cikla, cvjetača, zelena salata) s limunovim sokom, ponekad pasirani grah
	orasi, sjemenke (bundeveva, suncokret)	ponekad bademi
	svinjska i guščja mast, majoneza	maslinovo, suncokretovo ulje, ulje kukuruznih klica, ponekad margo light, maslac
	savijače, lisnata i dizana tijesta, palačinke, čokolada, kakao, kolači / keksi s nadjevom (orasi, mak, lješnjaci, bademi) i kremom, sladoled, umjetna sladila	biskvit, krupica i riža na obranom mlijeku, nabujak od riže i krupice (koh), med, džem, puding, keksi sa smanjenim udjelom masnoća
	luk, češnjak, alkoholni ocat, senf, hren, začinska paprika, papar, đumbir, curry, chili, Vegeta, gotovi umaci	blagi limunov sok, sol, cimet, lovor, peršinov list, ponekad razblaženi jabučni ocat
	alkohol, slatka gazirana pića, crni čajevi, crna kava, masne, industrijske gotove juhe i koncentрати	voda, blagi čajevi (kamilica, stolisnik, metvica), prirodni sokovi od voća i povrća bez šećera (sok od svježeg kupusa, od brusnice), slaba bijela kava, nemasne juhe od pasiranog povrća, peradi, teletine, riblja juha

* **NAČIN PRIPREME NAMIRNICA:** kuhanje, blanširanje, pirjanje u vlastitom soku, pečenje s minimalnim korištenjem masnoće (Al-folija, vrećice i masni papir za pečenje, grill tava), a **bez** zaprške, prženja, pohanja, prelijevanja jela grijanom, kuhanom ili prženom masnoćom

BOLEST 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. U bolesnika sa jetrenim bolestima pravilna prehrana, uz konvencionalno liječenje, ima jednu od ključnih uloga. Pothranjenost je problem koji često susrećemo kod ovih bolesnika, posebno onih sa dugotrajnom bolesti s razvijenim komplikacijama.

OPĆE PREPORUKE

- ✓ Konzumacija alkohola je zabranjena.
- ✓ Najviše kalorija koje unosite (50-60%) trebalo bi potjecati iz ugljikohidrata (kruh, žitarice, krumpir, riža, tjestenina).
- ✓ Preporučeni izvor bjelančevina su: nemasno meso, riba, svježi sir, mlijeko, jaja, grah, leća.
- ✓ Potreban je svakodnevni unos vitamina i minerala, preporučenu dozu možete naći u jednom od slijedećeg:
 - 150 ml voćnog soka
 - 3 vrhom pune velike žlice povrća
 - 1 mala zdjelica salate
 - 1 jabuka, naranča, banana ili voće slične veličine
 - dvije manje voćke (šljive, marelice)
 - šaka grožđa ili trešanja
- ✓ Količinu masti potrebno je reducirati (40-60g/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.
- ✓ Pušenje se ne preporučuje.
- ✓ Dijetoterapija je individualna i ovisi o dijagnozi: potrebna je nutritivna procjena statusa oboljele osobe. Terapijski princip temelji se na nadoknadi kalorija i pravilnom odnosu hranjivih sastojaka, s posebnim naglaskom na dostatnom sadržaju proteina, koji nije jedinstven za sve bolesti jetre.

Prehrana bolesnika s CIROZOM JETRE

- Dnevni unos energije treba biti 35-40 kcal/kgTM/dan, od toga unos proteina 1,2-1,5 g/kgTM/dan što treba rasporediti na 4-7 manjih obroka uz obavezni kasni večernji obrok bogat ugljikohidratima.
- Ako se ovim načinom ne može postići adekvatni unos energije, tada je potrebna dodatna nutritivna potpora koju će Vam propisati Vaš liječnik
- Ukoliko imate ascites, potrebno je ograničiti unos soli na 2 g/dan (2 g = 1 čajna žličica). Pazite na količinu soli u pakiranim namirnicama, izbjegavajte one s visokim udjelom soli (> 1,5 g soli/ 100 g (ili 0,6 g natrija), koristite limunov sok kao nadomjestak soli.

PRIMJER DNEVNOG JELOVNIKA*

(2000 - 2200kcal, Proteini = 20 - 25%, Masti ≤ 30%, Ugljikohidrati = 50 - 55%)



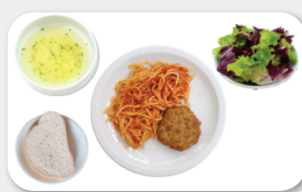
⬆ ZAJUTRAK

bijela kava, sirni namaz
light, polubijeli kruh



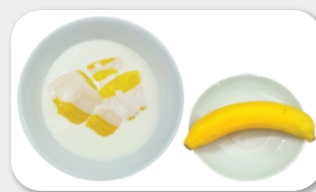
⬆ DORUČAK

puding od vanilije



⬆ RUČAK

pileća juha s tjesteninom,
mljeveni pureći odrezak, špageti
sa šalšom, zelena salata s
radičem, polubijeli kruh



⬆ VEČERA

kukuruzni žganci i
probiotik, banana

*vrsta i obrada namirnica je na drugoj stranici

*Nekim oboljelima pojedine namirnice odgovaraju dok ih drugi ne podnose, hranu birajte prema vlastitim reakcijama organizma

SKUPINA NAMINICA



IZBJEGAVATI



PREPORUČUJE SE



svježi topli kruh i peciva, dizana i lisnata tijesta, cjelovite žitarice i proizvodi

(polu)bijeli odstajali kruh, dvopek, toast, tjestenina, kuhane žitarice i žitne kašice na kompotu / obranom mlijeku (kukuruzna i pšenična krupica, riža, zobene pahuljice, proso)



punomasno mlijeko, kiselo vrhnje s većim % m.m., zreli, masni i dimljeni sirevi

obrano mlijeko (u hrani) i mliječni proizvodi (do 1% m.m.) - sir svježi posni, jogurt, probiotik, acidofil, ponekad kiselo vrhnje 12% m.m.



pržena i pohana mesa, masna i dimljena mesa i mesne prerađevine, industrijske paštete, mesne konzerve, divljač

bijelo meso peradi bez kože (puretina, piletina), nemasno mlado meso (teletina, junetina, kunić), ponekad pureća / pileća prsa u ovitku, toast pureća šunka, nemasno svinjsko meso



masne ribe (šaran, som, skuša, tuna, srdela), riblje konzerve, sušena, marinirana, dimljena i soljena riba, morski plodovi

bijela riba (oslić, škarpina i sl.)



pečena jaja

tvrdno kuhana jaja



neoguljeno, nedozrelo i konzervirano voće, grožđe

zrelo i oguljeno svježe / kuhano voće, voćne kašice, domaći kompoti, banana



kiseli kupus, papirka, kelj, krastavci, patlidžan, prokulice, ukiseljeno i konzervirano povrće, prženi i pečeni krumpir

špinat, blitva, mrkva, cikla, tikvice, buča, rajčica, cvjetača, brokula, krumpir (njoki / valjušci), češnjak, peršin, celer, koraba, mahune, grašak), pasirani grah, zelena salata, matovilac, rukola, radič, šparoge



orasi, lješnjaci, bademi, sjemenke (bundeva, suncokret)

ponekad bademi



svinjska i guščja mast, maslac, majoneza

maslinovo, suncokretovo, bučino ulje, ponekad margo light



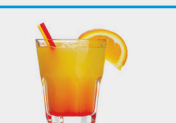
dizana i pržena tijesta, kolači / keksi s nadjevom (orasi, mak, lješnjaci, bademi) i kremom, umjetna sladila

biskvit, krupica i riža na obranom mlijeku, nabujak od riže i krupice (koh), med, džem, puding, keksi sa smanjenim udjelom masnoća, ponekad domaća savijača, palačinke



alkoholni ocat, senf, hren, crveni luk, začinska paprika, đumbir, curry, chili, Vegeta, gotovi umaci

blagi limunov sok, sol (umjereno!), cimet, češnjak, papar, lovor, ružmarin, origano, peršinov list, ponekad razblaženi jabučni ocat



alkohol, slatka gazirana pića, crni čajevi, crna kava, masne, industrijske gotove juhe i koncentрати

voda, blagi čajevi (kamilica, šipak, metvica, sikavica, kopriva), prirodni sokovi od voća i povrća bez šećera (sok od mrkve i cikle), bijela kava, nemasne juhe od povrća, peradi, teletine, riblja juha

* **NAČIN PRIPREME NAMIRNICA:** kuhanje, blanširanje, pirjanje u vlastitom soku, pečenje s minimalnim korištenjem masnoće (Al-folija, vrećice i masni papir za pečenje, grill tava), a **bez** zaprške, prženja, pohanja, prelijevanja jela grijanom, kuhanom ili prženom masnoćom

UPALNE BOLESTI CRIJEVA



Prehrana ima važnu ulogu u liječenju **upalnih bolesti crijeva**. Nažalost, ne postoje općenite smjernice koje bi se mogle primijeniti na sve bolesnike jer se prehrambene preporuke uvelike razlikuju u odnosu na vrstu, težinu i fazu bolesti, tako da svaki bolesnik zahtijeva individualni i aktivni pristup u kreiranju dijeta.

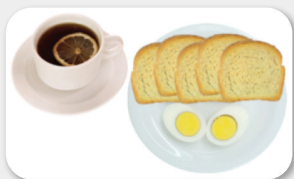
Bolesnici s upalnim bolestima crijeva, u prvom redu oni s Crohnovom bolesti, skloni su razvoju pothranjenosti zbog brojnih čimbenika (gubitak apetita, izbjegavanje određene hrane, lošija probava i razgradnja hrane, komplikacije bolesti), pa je dodatna nutritivna potpora često indicirana u ovih bolesnika.

OPĆE PREPORUKE

- ✓ Preporučeni energetske unos treba iznositi 35 - 40 kcal / kg TM / dan, uz udio proteina 1,0 - 1,5 g / kg TM / dan
- ✓ Unosite više manjih obroka dnevno, jedite sporije i dobro žvačite hranu
- ✓ U fazama aktivne bolesti jedite što manje vlaknaste hrane kako biste ublažili bolove u trbuhu i proljev. Hrana koja se u većini slučajeva dobro podnosi je kuhani krumpir, riža, tjestenina, kruh, kuhana jaja, bijelo meso puretine ili piletine, riba, konzervirano voće, kaša od jabuke. Izbjegavajte hranu koja može povećati učestalost stolica - svježe voće i povrće, kofeinski napitci. Svaki treći dan uvodite novu namirnicu u jelovnik izbjegavajući hranu koja Vam pogoršava simptome
- ✓ Ako imate suženja crijeva, izbjegavajte sjemenke, grahorice, orašaste plodove i koštunjčavo voće
- ✓ Vodite bilješke o hrani koja pogoršava Vaše stanje, provodite eliminacijsku dijetu (oboljeli najčešće eliminiraju masnoće životinjskog podrijetla, mlijeko, alkohol, kofein, gluten, jaja, rajčica, kupusnjače, orašasti plodovi)
- ✓ Ukoliko ne podnosite laktozu, izbjegavajte namirnice koje ju sadrže (mlijeko i nefermentirani mliječni proizvodi) jer uzrokuje stvaranje plinova, nadimanje, grčeve i proljev
- ✓ Pijte dovoljno tekućine
- ✓ O eventualno potrebnoj nadoknadi vitamina i minerala posavjetujte se s Vašim liječnikom
- ✓ Ukoliko prehranom ne možete zadovoljiti preporučene energetske potrebe, Vaš liječnik Vam može preporučiti dodatnu nutritivnu potporu

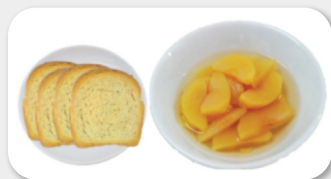
PRIMJER DNEVNOG JELOVNIKA*

(2500 - 2800kcal, Proteini = 15 - 20%, Masti ≤ 25%, Ugljikohidrati = 45 - 55%)



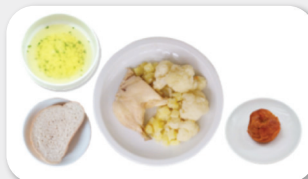
⬆ ZAJUTRAK

čaj od šipka, kuhano jaje, dvopek



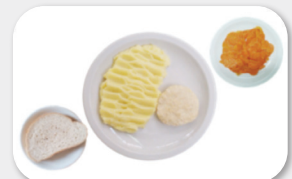
⬆ DORUČAK

kompot od jabuka, dvopek



⬆ RUČAK

juha od povrća s tjesteninom, kuhana piletina, karfiol lešo s krumpirom, polubijeli kruh, pečena jabuka



⬆ VEČERA

pileća pljeskavica, pire krumpir, mrkva salata, polubijeli kruh



*Nekim oboljelima pojedine namirnice odgovaraju dok ih drugi ne podnose, hranu birajte prema vlastitim reakcijama organizma

SKUPINA NAMINICA



IZBJEGAVATI



PREPORUČUJE SE



svježi topli kruh i peciva, dizana i lisnata tijesta, cjelovite žitarice, zob, mekinje, ječam, raž, sezam

bijeli odstajali kruh, dvopek, toast, tjestenina, bijela riža, kukuruzna i pšenična krupica/brašno



punomasno mlijeko, zreli i masni sirevi, sir dimljeni, vrhnje s većim % m.m.

sir svježi posni, jogurt, probiotik, acidofil, sojino mlijeko, tofu



pržena i pohana mesa, masna i dimljena mesa, crveno meso, divljač, salame i trajne kobasice, industrijske paštete, mesne konzerve

bijelo meso peradi (puretina, piletina), nemasno mlado meso (teletina, janjetina, junetina, kunić)



školjke, rakovi

morska i riječna bijela riba (oslić, škarpina, orada, brancin, pastrva), ponekad tuna, skuša, srdela, losos



pečena jaja, omleti

tvrd kuhana jaja



svježe-neoguljeno i sušeno voće, smokva, šljiva, kruška, višnje, trešnje, grožđe, jagode, maline, ananas, lubenica

kuhano voće, kašice i domaći kompoti (jabuka), oguljeno voće (banane, breskve, marelice, avokado, borovnice), prirodni voćni sokovi (naranča, grejp, mandarina, limun)



svježe i povrće sa sjemenkama (paprika, kupus, krastavci, kelj, češnjak, crveni luk, poriluk, patlidžan, bundeva, brokula, karfiol, koraba, radič, matovilac, gljive, rotkvice, masline, kukuruz), ukiseljeno i konzervirano povrće, prženi i pečeni krumpir

lako probavljivo kuhano povrće bez kože i sjemenki (krumpir, mlada cikla, mrkva, špinat, blitva, tikvice, rajčica), ponekad u manjim količinama mlada zelena salata i pasirani mladi grašak, grah, mahune



orasi, sjemenke (bundeve, suncokreta)

ponekad bademi



svinjska i guščja mast, majoneza, maslac

maslinovo, laneno, suncokretovo, bučino i ulje repice, margo light



savijače, lisnata i dizana tijesta, palačinke, čokolada, kakao, kolači/keksi s nadjevom (orasi, mak, lješnjaci, bademi) i kremom, sladoled, umjetna sladila

biskvit, puding, krupica i riža na obranom mlijeku, nabujak od riže i krupice (koh), med, džem, keksi sa smanjenim udjelom masnoća



luk, češnjak, alkoholni ocat, senf, origano, cimet, hren, začinska paprika, papar, đumbir, curry, chili, Vegeta, gotovi umaci

limunov sok, sol, lovor, peršinov list, razblaženi jabučni ocat

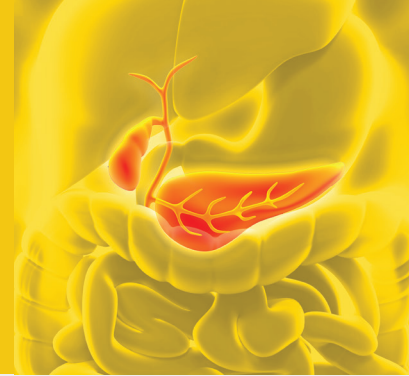


crni čajevi, kava, alkohol, slatka gazirana pića, mineralne vode, masne mesne juhe, industrijske juhe i koncentрати

voda, blagi čajevi (kamilica, stolisnik, metvica, komorač, šipak, dunja, borovnica), sokovi od voća i povrća bez šećera, nemasne juhe od povrća, nemasne govede i pileće juhe, prežgana juha, riblja juha

* **NAČIN PRIPREME NAMIRNICA:** kuhanje, blanširanje, pirjanje u vlastitom soku, pečenje s minimalnim korištenjem masnoće (Al-folija, vrećice i masni papir za pečenje, grill tava), a **bez** zaprške, prženja, pohanja, prelijevanja jela grijanom, kuhanom ili prženom masnoćom

BOLESTI ŽUČNOG MJEHURA I ŽUČNIH VODOVA



Bilijarni (žučni) sustav čine žučni vodovi i žučna vrećica.

Žuč je tekućina koja nastaje u jetri i njome se izlučuju otpadne tvari iz organizma, ali i potiče probava masti i u masti topivih vitamina (A, D, E, K). Žučni vodovi prenose žuč iz jetre u žučnu vrećicu gdje se pohranjuje, a iz nje, nakon obroka, u dvanaesnik gdje biva pomiješana s hranom.

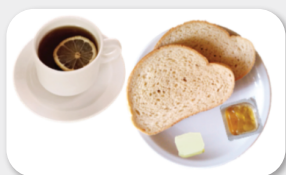
Žučni kamenci najčešći su uzrok bolesti bilijarnog (žučnog) sustava. Većina osoba koji imaju žučne kamence nemaju nikakve simptome i ne zahtijevaju specifično liječenje. Ako žučni kamenci blokiraju žučni vod, povećava se tlak u žučnoj vrećici što izaziva bolove, koji tipično uslijede nakon masnijih obroka. Ako ova situacija traje više sati, može rezultirati upalom i dodatnim komplikacijama.

OPĆE PREPORUKE

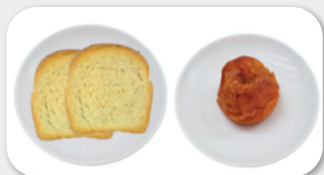
- ✓ Visokokalorijska prehrana s puno rafiniranih ugljikohidrata i malim udjelom vlakana te prekomjerna tjelesna masa povećavaju rizik od nastanka žučnih kamenaca
- ✓ Ako mršavite, činite to postupno (1-2 kg / mj.), brzo mršavljenje povećava rizik od nastanka žučnih kamenaca
- ✓ Kod akutno nastalih bolova ukinute peroralni unos hrane do prestanka tegoba, potom prijedite na tekuću dijetu kroz 1-2 dana (blagi čajevi, bistra nemasna juha, tekućina kompota). Nakon smirivanja tegoba i u fazi poboljšanja stanja unosite više manjih obroka dnevno, jedite krutu laganu i lako probavljivu hranu bogatu ugljikohidratima i mliječnim proteinima te hranu s niskim udjelom masnoća. Jedite što manje vlaknaste hrane kako bi spriječili nadutost i bolove (protisnuto povrće, kuhano voće, kuhane žitarice, svježi sokovi);
- ✓ koristite ulja u manjim količinama, već kuhane namirnice začinite maslinovim uljem
- ✓ pijte dovoljno tekućine, minimalno 6-8 čaša dnevno
- ✓ reducirajte i održavajte idealnu tjelesnu masu uz svakodnevnu tjelesnu aktivnost

PRIMJER DNEVNOG JELOVNIKA*

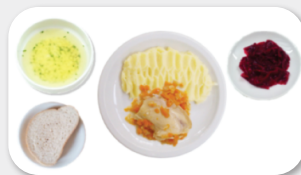
(2000 - 2200kcal, Proteini = 15 - 20%, Masti = 25-30%, Ugljikohidrati = 55 - 65%)



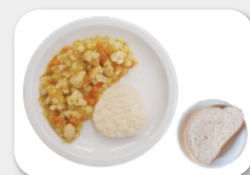
⬆
ZAJUTRAK
čaj od šipka, margo light,
med, polubijeli kruh



⬆
DORUČAK
pečena jabuka, dvopek



⬆
RUČAK
juha od povrća s tjesteninom,
pirjana piletina na povrću, pire
krumpir, cikla salata, polubijeli
kruh



⬆
VEČERA
pileća pljeskavica,
pirjano povrće,
polubijeli kruh



*Nekim oboljelima pojedine namirnice odgovaraju dok ih drugi ne podnose, hranu birajte prema vlastitim reakcijama organizma

SKUPINA NAMINICA	 IZBJEGAVATI	 PREPORUČUJE SE
	svježi topli kruh i peciva, dizana i lisnata tijesta, cjelovite žitarice i brašno, tjestenina s jajima, kroketi, uštipci	(polu)bijeli odstajali kruh, dvopek, toast, tjestenina, riža, pšenična krupica, pšenično brašno, rižino brašno, krumpirovo tijesto s bjelanjkom (ako se dobro podnosi), zobene pahuljice
	punomasno mlijeko, zreli i masni sirevi, sir dimljeni, mliječni i sirni namazi s većim % m.m., slatko i kiselo vrhnje	kozje mlijeko i sir, obrano kravlje mlijeko, sirutka, sir svježi posni, jogurt, probiotik, acidofil, sirni namaz light
	pržena i pohana mesa, masna i dimljena mesa (svinjetina, janjetina, govedina, divljač, guska, patka), iznutrice, salame i trajne kobasice, industrijske paštete, mesne konzerve	bijelo meso peradi bez kože (puretina, piletina), nemasno meso teletine, junetine, kunića
	morski plodovi, masne ribe	bijela riba (oslić, škarpina, orada, brancin, pastrva)
	žumanjak, pečena jaja, omleti	bjelanjak jajeta kuhan i u jelima
	svježe, neoguljeno voće (smokva, šljiva, kruška, grožđe, ananas, lubenica), sušeno voće	banana, kuhano oguljeno voće bez sjemenki kao kašice i domaći kompoti, ako se podnosi nekad kruška, grožđe, dunje, sušeno voće
	grahorice, kelj, prokulice, poriluk, svježi i kiseli kupus, krastavci, luk, češnjak, koraba, repa, zelena salata, radič, ukiseljeno i konzervirano povrće, prženi i pečeni krumpir	mlado i lako probavljivo povrće (krumpir, špinat, blitva, mrkva, cikla, tikvice, buča, oguljene rajčice, cvjetača, brokula, peršin, celer), kao salata (mlada mrkva, cikla, cvjetača, špinat) s limunovim sokom i blagim jabučnim octom, pasirani grah i grašak bez ljuskice, mahune i rajčica bez kožice (ako se dobro podnosi)
	u velikim količinama jer su bogati mastima (orasi, bademi, lješnjaci)	u vrlo malim količinama ako se podnosi
	svinjska i guščja mast, majoneza, maslac	manje količine maslinovog, kokosovog, lanenog, suncokretovog ulja, margo light
	savijače, lisnata i dizana tijesta, palačinke, čokolada, kakao, kolači / keksi s nadjevom (orasi, mak, lješnjaci, bademi) i kremom, sladoled, umjetna sladila	biskvit, puding kuhan na obranom mlijeku / kompotu, pšenična krupica i riža na obranom mlijeku / nabujak (koh), med, džem, kuhani štrukli / okruglice od pšenične krupice s posnim sirom, okruglice od krumpirovog tijesta s džemom / posnim sirom, nemasni keksi bez nadjeva
	luk, češnjak, alkoholni ocat, senf, hren, začinska paprika, papar, đumbir, curry, chili, Vegeta, gotovi umaci	limunov sok, sol, peršinov list, razblaženi jabučni ocat, šećer, začinsko bilje
	kava, alkohol, gazirana pića, masne mesne juhe, industrijske juhe i koncentri	voda, blagi biljni i voćni čajevi (kamilica, šipak...), svježi sok od voća i povrća (jabuka, limun, naranča, breskva, cikla, rajčica) bez zaslađivača, juha od krumpira i pasiranog povrća bez zaprške, nemasne juhe od povrća / nemasnog mesa / ribe s tjesteninom / rižom / pšeničnom krupicom

* **NAČIN PRIPREME NAMIRNICA:** kuhanje, blanširanje, pirjanje u vlastitom soku, pečenje s minimalnim korištenjem masnoće (Al-folija, vrećice i masni papir za pečenje, grill tava), a **bez** zaprške, prženja, pohanja, prelijevanja jela grijanom, kuhanom ili prženom masnoćom

KONSTIPACIJA



Konstipacija (zatvor) je stanje koje podrazumijeva nepravilno i otežano pražnjenje crijeva. Najčešći uzroci konstipacije su funkcionalne naravi (nedovoljni unos tekućine i vlakana, prekomjerno korištenje laksativa, redovito uzimanje određenih lijekova, neke neurološke bolesti itd.) Bez obzira na uzrok i razloge koji su doveli do nastanka konstipacije, kod svih osoba s ovim problemom potrebna je određena prilagodba prehrambenih navika. Najvažnije mjere liječenja i prevencije su edukacija, samokontrola i poboljšanje životnih navika bolesnika.

➔ POVEĆAJTE UNOS VLAKANA!

Preporučeni dnevni unos vlakana za žene je najmanje 20 g, a za muškarce 30 g.

- ✓ Vlaknima su bogati različiti prirodni izvori – voće, povrće, cjelovite žitarice, orašasti plodovi
- ✓ Topljiva vlakna se otapaju u vodi i navlače vodu stvarajući masu poput gela (psilium, zobene mekinje, jabuke, kruške, mahunarke, ječam)
- ✓ Netopljiva vlakna se ponašaju poput spužve i bubre u crijevima povećavajući volumen stolice i ubrzavajući prolaz hrane kroz probavni trakt (pšenične i kukuruzne mekinje, povrće, mljevene lanene sjemenke, suhe šljive)
- ✓ Određeni sastojci vlakana su prebiotici koji hrane i stimuliraju dobre bakterije u crijevu
- ✓ Jedite više manjih obroka dnevno
- ✓ Ograničite unos suhe hrane (sendviči, pekarski proizvodi i sl.), mesnih prerađevina, procesirane industrijske hrane, grickalice, čokolade i drugih slastica
- ✓ Za pripremu i obradu namirnica odaberite kraće kuhanje, blanširanje, pirjanje u vlastitom soku, pečenje s minimalnim korištenjem masnoće (Al-folija, vrećice i masni papir za pečenje, grill tava), a bez zaprške, prženja, pohanja, prelijevanja jela grijanom, kuhanom ili prženom masnoćom
- ✓ Jedite i što više svježih namirnica (bez puno usitnjavanja i namakanja u vodi)

➔ POVEĆAJTE UNOS TEKUĆINE!

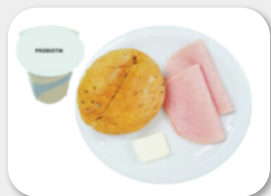
- ✓ Adekvatni unos tekućine je ključan u liječenju.
- ✓ Pijte dovoljne količine tekućine, najmanje 6-8 čaša / dan (voda, mineralne vode obogaćene magnezijem, svježe cijeđene sokove od voća i povrća, lagane biljne čajeve blago zaslađene medom, probiotike i jogurte) te jedite mesne, povrtno i riblje juhe.
- ✓ Smanjite unos alkohola i napitaka sa kofeinom (kava, čaj, kola) jer izazivaju dehidraciju. Uz svaku šalicu kave ili čaja popijte dodatnu čašu vode.

➔ VJEŽBAJTE!

- ✓ Redovita tjelesna aktivnost od 30 min. / dan može pomoći u uspostavi redovitog pražnjenja crijeva.
- ✓ Izbjegavajte dugotrajno sjedenje te reducirajte tjelesnu masu prema potrebi.



PRIMJER DNEVNOG JELOVNIKA*



⬆ ZAJUTRAK

probiotik, maslac, pureća šunka, integralno pecivo sa sjemenkama



⬆ DORUČAK

nektarina



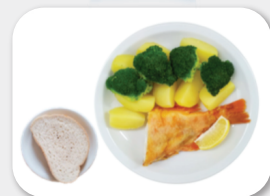
⬆ RUČAK

juha od povrća s tjesteninom, pečeni pileći file, rizi bizi, svježja rajčica, kupus salata, polubijeli kruh



⬆ UŽINA

naranča



⬆ VEČERA

pečena škarpina, kuhani krumpir, kuhana brokula, polubijeli kruh

*vrsta i obrada namirnica je na drugoj stranici

dr.sc.Tajana Pavić, dr.med., Vedrana Škoro, mag.nutr.

KONSTIPACIJA

SKUPINA HRANE	NAMIRNICA	Masa g / ml	Veličina serviranja*	Udio prehrambenih vlakana / g
ŽITARICE I PROIZVODI 	Kruh bijeli	25	½ kriške	0,67
	Kruh crni	30	1 kriška	1,53
	Kruh graham	35	1 kriška	2,97
	Dvopek bijeli	20	1 komad	0,68
	Riža integralna, kuhana	60	½ šalice	4,8
	Riža bijela, kuhana	60	½ šalice	1,44
	Ječmena kaša, kuhana	60	2 žlice	3,9
	Zobene pahuljice, kuhane	60	2 žlice	4,2
	Tjestenina integralna, kuhana	120	¾ šalice	3,9
	Kvinoja, kuhana	70	½ šalice	1,3
	Keksi s maslacem bez nadjeva	25	3 komada	1,08
	VOĆE 	Banana	100	1 srednji komad
Breskva		140	1 srednji komad	1,96
Borovnice		100	¾ šalice	3,2
Grejp		155	½ komada	2,17
Grožđe crno		90	10 bobica	1,35
Jabuka, s kožicom		100	1 srednji komad	2,3
Jagode		190	1 šalice	4,18
Kivi		100	1 srednji komad	1,0
Kruška		100	1 srednjikomad	2,3
Kupine		100	¾ šalice	7,3
Mandarina		120	1 srednji komad	2,28
Maline		125	1 šalice	9,25
Naranča		100	1 srednji komad	2,0
Nektarina		120	1 srednji komad	2,88
Šljiva plava, svježa		100	5 komada	2,1
Šljiva, suha		25	3 komada	4,02
POVRĆE  	Blitva	100	½ šalice	1,2
	Brokula, vrhovi s cvijetom	100	3 srednja cvijeta	3,6
	Cikla	60	1 srednji komad	1,56
	Crveni radič	100	½ šalice	2,5
	Cvjetača, karfiol	100	½ šalice	2,7
	Kelj pupčar, smrznuti	100	6 komada	4,5
	Kelj	100	½ šalice	3,1
	Kukuruz, konzervirani	130	½ šalice	1,7
	Kupus svježi, bijeli	100	½ šalice	2,7
	Kupus svježi, crveni	100	½ šalice	3,4
	Luk crveni	100	1 srednji komad	1,3
	Mahune žute	100	¾ šalice	3,7
	Mrkva crvena	100	½ šalice	3,2
	Patlidžan	100	½ šalice	3,2
	Rajčica crvena	100	1 srednji komad	1,5
	Šampinjoni, kuhani	100	½ šalice	2,5
	Špinat	100	½ šalice	2,2
	Tikvice, zelene	100	½ šalice	1,8
	Zelena salata, endivija	100	1 zdjelica za salatu	2,2
	Krumpir mladi	100	1 srednji komad	2,4
Krumpir zreli	100	1 srednji komad	2,1	
Grah šareni, kuhani	90	½ šalice	6,48	
Grašak zeleni, smrznuti	100	¾ šalice	7,8	
ORAŠASTI PLODOVI I SJEMENKE 	Sjemenke suncokreta	7	1 žlica	0,9
	Sjemenke lana	10	1 žlica	2,7
	Sjemenke sezama	9	1 žlica	0,3
	Bademi	8	6 komada	1,1
	Lješnjaci	10	5 komada	0,6
	Orasi	8	2 komada	0,5