

Hlavní zásady:

Jíst pravidelně, alespoň 5x denně v menších dávkách, jídlo by mělo být čerstvě upravené. Není vhodné pít kávu, kouření.

Jaterní dieta nesmí obsahovat:

Tučná a kořeněná jídla, smaženiny, alkohol včetně piva, nadýmavou zeleninu, kynuté čerstvé pečivo, čokoládu.

Přísná jaterní dieta (časná rekonvalescence jaterních onemocnění, reaktivace chron. jaterních onemocnění):

- ① *zelenina* - nenadýmavá, jinak bez omezení
- ① *ovoce* - s výjimkou hrušek a bobulového ovoce bez omezení
- ① *masa* - telecí, drůbež, ryby, hovězí a vepřové pouze libové
- ① *přílohy* - brambory, bramborová kaše, rýže, těstoviny, knedlíky omezeně, nekynuté
- ① *moučníky* - nákyp, pudinky, moučníky z piškotového těsta
- ① *nápoje* - čaj, ovocný čaj, minerální vody, ovocné šťávy, nedoporučují se neředěné ovocné džusy

Mléčné výrobky u nemocí žlučníku nejsou vhodné, u jaterních onemocnění nízkotučný jogurt, kyselé mléko, málo tučné sýry. Všechny potraviny se připravují bez tuku, do hotových jídel se přidává kousek čerstvého másla. Jíška se připravuje pražením nasucho, bez tuku.

Volná jaterní dieta (u chron. jaterních onemocnění v klidové fázi, u pozdní rekonvalescence akutních jaterních onemocnění)

Zde postačí dieta bez přepalovaných tuků, bez tučných, kořeněných jídel, bez alkoholu.

Dodržovat zásady správné životosprávy.

Při rozšiřování jídelníčku nový pokrm opatrně vyzkoušet, nedostaví-li se problémy, možno zařadit do jídelníčku.

Vypracoval/a: Bc. M. Nechutná

Dne: 13.6.2012

Platnost: neomezeně