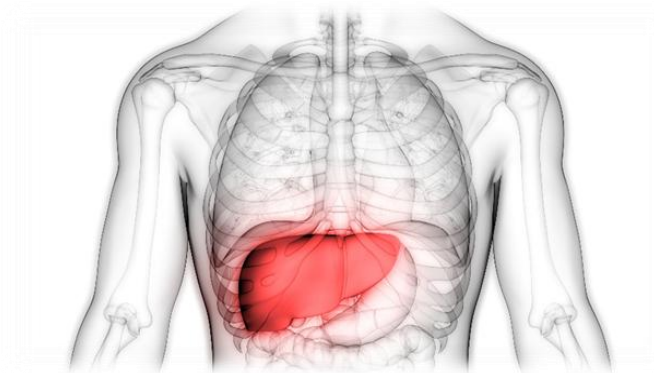


PREHRANA – OSNOVNE UPUTE I SMJERNICE KOD KRONIČNIH BOLESTI JETRE I HEPATITISA

NAMIRNICE	HRANA KOJU TREBA IZBJEGAVATI ILI OGRANIČITI UNOS
JUHE	Masne mesne juhe i koncentрати, juhe i variva s intenzivnim začinima i zaprškom
MESO	Meso pripremljeno prženjem i pohanjem, masno crveno meso, paštete, mesne konzerve, divljač, dimljena i usalamurena mesa Pureća šunka u ovitku preporučuje se do 1 puta tjedno u manjim količinama
RIBA	Masna (šaran, som, tuna, srdela), pržena i konzervirana riba, rakovi, školjke, lignje
JAJA	Jaja
ŽITARICE I PROIZVODI OD ŽITARICA	Svježi kruh i peciva, kruh sa sjemenkama i mekinjama, dizana tijesta
POVRĆE I MAHUNARKE	Grah, grašak, mahune, leća, bob, paprika, kupus, kiseli kupus, kelj, prokulica, hren, poriluk, luk, krastavci, konzervirano povrće, prženi krumpir
MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI	Punomasno mlijeko, masni i dimljeni sirevi, vrhnje
MASNOĆE	Svinjska i guščja mast, majoneza, vrhnje, maslac
VOĆE	Neoguljeno i suho voće, šljiva, višnja, trešnja, lubenica, grožđe, smokva, jagoda, malina, ananas, citrusi, orašasto voće
ZAČINI	Ocat, papar, crvena paprika, origano, čili, cimet, začinske mješavine, senf, češnjak
SLASTICE	Kolači s kremom, orasima, bademima, keksi, industrijski slatkiši, lisnata tijesta, konzumni šećer
PIĆA	Sva alkoholna pića, gazirani sokovi i mineralna voda, kava, jaki čajevi



OSNOVNE UPUTE

Dijetoterapija uz konvencionalno liječenje ima važnu suportivnu ulogu kod jetrenih bolesti te je potrebno pridržavati se preporuka iz tablice kako bi se spriječio energetska i nutritivni deficit. Pravilan odabir namirnica, redoviti obroci kao i način pripreme obroka znatno utječu na oporavak i pravilnu funkciju jetre.

SMJERNICE:

- potrebno je izbjegavati masne, pržene, slane hrane, jela pripremljena sa zaprškom i s dodanom grijanom masnoćom
- prehrana treba biti bogata bjelančevinama (mliječni proizvodi, perad, teletina, riba) i ugljikohidratima (riža, tjestenina, krumpir, med, marmelada...), a siromašna mastima
- kao izvoru punovrijednih bjelančevina prednost dati ribi i mesu peradi pripremljenoj kuhanjem, pirjanjem u vlastitom soku te pečenjem u foliji uz minimalan dodatak ulja
- voće i povrće (pogledati tablicu) potrebno je svakodnevno uvrstiti u prehranu, a kod priprema salata dodati nekoliko kapi maslinovog ulja i limunovog soka
- konzumirati mlijeko i mliječne proizvode sa smanjenim udjelom mliječne masti te dati prednost fermentiranim mliječnim proizvodima (jogurt, acidofil, kefir...)
- obroke pripremati bez dodataka masnoća kuhanjem, pirjanjem u vlastitom soku, a manje količine dozvoljene masnoće dodati na već pripremljenu hranu
- alkoholna pića su strogo zabranjena
- obroci trebaju biti topli i svježije pripremljeni s malom količinom dozvoljenih začina.

NAMIRNICE	PREPORUČUJE SE
JUHE	Nemasne juhe od mesa (pileće, juneće), juhe od pasiranog povrća, riblje juhe (s ukuhanom rižom, krupicom, tjesteninom)
MESO I ZAMJENA ZA MESO	Nemasno mlado meso (puretina, piletina, junetina, teletina, zečetina), soja i proizvodi od soje PRIPREMA: kuhanjem, pirjanjem, pečenjem u foliji
RIBA	Bijela riba (oslić, škarpina, brancin, orada) PRIPREMA: kuhanjem, pirjanjem, pečenjem u foliji
ŽITARICE I PROIZVODI OD ŽITARICA	Riža, tjestenina, kaše od kuhanih žitarica (kukuruzna i pšenična krupica, zob, ječam, heljda) Bijeli kruh, dvopek, peciva
POVRĆE I MAHUNARKE	Škrobno i korjenasto povrće (mrkva, krumpir, cikla, koraba, batat), špinat, blitva, tikvice, svježa rajčica, mlada zelena salata s limunovim sokom, artičoka Protisnuto kuhano povrće bez sjemenki (cvjetača, brokula)
MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI	Fermentirani proizvodi s probioticima i prebioticima, svježi posni sir, jogurt, acidofil, kefir, kiselo mlijeko, sirutka Svi proizvodi sa smanjenim udjelom mliječne masti
MASNOĆE	Maslinovo, bučino, suncokretovo, sezamovo, repičino ulje, margo (u manjim količinama)
VOĆE	Kuhano voće (kompoti), pasirano voće (kašice), zrelo i oguljeno svježe voće (jabuka, breskva, marelica, banana), procijeđeni sok od naranče (ako se podnosi)
ZAČINI	Morska sol (u manjim količinama), limunov sok, peršin U manjim količinama razrijeđeni jabučni ocat, ružmarin, mažuran
SLASTICE	Puding, med, marmelada, biskvit, kolači od riže i krupice, suhi keksi (ako se podnose)
PIĆA	Izvorska voda, negazirana mineralna voda, nezaslađeni biljni čajevi (kamilica, matičnjak, menta), nezaslađeni voćni i povrtni sokovi (ako se podnose)