

Modyfikacje jadłospisu w przypadku bolesnego pęcherzyka żółciowego:

1. Zmniejsz ilość błonnika nierozpuszczalnego (bardziej drażniącego) w diecie: chleb żytni razowy zamień na jasne pieczywo, np. żytnie jasne, orkiszowe jasne, ewentualnie na chleb pszenny. Ryż brązowy zamień na ryż biały lub ryż jaśminowy. Obieraj warzywa i owoce ze skórki.
2. Wyeliminuj z diety żółtka jaj: do posiłków, do których zostały użyte jaja jako produkt sklejający masę (np. w kotlecikach, pulpecikach) – użyj samego białka, do placuszków zamiast jaja użyj kleiku z siemienia lnianego (2-3 łyżki siemienia lnianego ugotuj w połowie szklanki wody). Omlet możesz również przygotować z samych białek pozostawiając zaproponowane jadłospisem dodatki (warzywa). Jajecznice zamień na pieczywo z pastą z awokado – pozostaw zaproponowane jadłospisem warzywa.
3. Pomiń użyte w jadłospisie warzywa takie jak cebula, czosnek, por – zwłaszcza w postaci surowej. Duszone warzywa cebulowe zastosuj według indywidualnej tolerancji.
4. Pomiń użyte w jadłospisie ostre przyprawy, takie jak np. pieprz.
5. Zwróć szczególną uwagę na higienę przygotowywania posiłków – używaj świeżych produktów, dokładnie myj warzywa i owoce.