

**PREPORUKE ZA ISHRANU BOLESNIKA POSLE OPERACIJE ŽUČNE KESE (u prvih mesec dana nakon operacije)**

GRUPA	PREPORUČENE NAMIRNICE	NEPREPORUČENE NAMIRNICE
ŽITA I PROIZVODI	- beli polubeli odstajao hleb, dvopek - pšenični i kukuruzni griz, pirinač - testenine, špagete, puding - nemasni keks i peciva	- vruć hleb i peciva - integralna zrna - masna, lisnata peciva, grickalice
MLEKO I MLEČNI PROIZVODI	- jogurt, kiselo mleko, kefir (do 2% mm) - mlad nemasni sir - pavlaka do 12%mm.	- masni, sušeni, topljeni sirevi - zdenka, kačkavalj - pavlaka 20% mm, kajmak, maslac - voćni jogurt - čokoladno mleko
MESO, RIBA, JAJA	- posna mesa pileće, juneće, teleće - nemasne ribe - skuša, oslić - kuvarano belance - dijetalna šunka	- pržena, pohovana mesa - masna, dimljena mesa i riba - kobasičarski proizvodi - konzervisana mesa i ribe - žumance
MASTI	- maslinovo, suncokretovo ulje margarin light	- svinjska mast i proizvodi - majonez - guščija mast - kozji loj
POVRĆE	- krompir, šargarepa, paškanat, celer, tikvice, karfiol, brokoli, spanać, blitva, oljušten paradajz, pečena cvekla - sok od šargarepe – umereno	- pasulj, grašak, boranija, krastavac, rotkvice, kiseli kupus, beli i crni luk - konzervisano povrće -sok od paradajza
VOĆE	- kompoti, sokovi, pečeno voće jabuka, breskva - bez opni i semenki	- sušeno i kandirano voće orah, badem, lešnik, suvo grožđe
ŠEĆERI	- džem, marmelada u manjoj količini	- čokolada, sladoled - masni kolači, keks i torte

NAPITCI	- ceden razređen sok bez dodatog šećera - mineralne negazirane vode - blagi biljni, voćni čajevi	- alkohol, pivo, vino - gazirana, obojena pića -jako vruća ili hladna pića - jaka kafa i čajevi
ZAČINI	- morska so, peršunov list, limunov sok, bosiljak, majčina dušica, cimet, đumbir	- biber, aleva paprika, senf, ren, ljuta paprika, alkoholno sirće

