

# Dieta a kamica żółciowa

[Strona główna](#) » [Zdrowie](#) » Dieta a kamica żółciowa

Choruję na kamice żółciową. Czy może mi Pani doradzić, jaką dietę powinnam stosować?



**Dieta w kamicy żółciowej** powinna być łatwostrawna z **ograniczeniem tłuszczu** (do max 50g na dobę). Polega ona na wyłączeniu produktów tłustych trudno strawnych, długo zalegających w żołądku, wzdymających, ostro przyprawionych. Przeciwwskazane będą więc: smalec, słonina, margaryny utwardzane, tłuste mięsa, wędliny, tłusty nabiał, żółtko jaja, tłuste sosy na bazie majonezu, śmietany, warzywa kapustne, nasiona roślin strączkowych, tłuste ciasta, torty, desery, słodczy, ostre przyprawy.

Zalecany tłuszcz to **oleje roślinne (słonecznikowy, sojowy, rzepakowy, oliwa z oliwek)** spożywane na surowo, czyli np. jako dodatek do surówek. Dieta powinna zawierać pokarmy bogate w  **błonnik pokarmowy**, aby pobudzać pasaż jelitowy. Zaleca się jedzenie **surówek ze świeżych warzyw, z dodatkiem otrąb, zarodków pszennych**. Dodatkowo proszę zwracać uwagę na obecność antyoksydantów w pożywieniu, czyli **witaminy C, E, beta-karotenu, cynk, selen, polifenole**. Związki te występują głównie w **warzywach, owocach, olejach roślinnych, produktach zbożowych z niepełnego przemiału**.

