**DIETA PRI BOLNIKIH ŽOLČNIKA IN ŽOLČEVODOV**

Pri napadu žolčnih kolik se lahko pojavi nenadna, žareča bolečina pod desnim rebrnim lokom, ki lahko izžareva proti desni strani prsnega koša, proti desni rami, lahko tudi prečno v hrbet. Tak napad lahko traja nekaj minut ali nekaj ur, spremljajo ga hude, krčevite bolečine brez olajšanja ter slabost in bruhanje. Zapleti zagozdenih žolčnih kamnov v žolčevodu so zlatenica, gnojno vnetje žolčnika in žolčevodov, vnetjem trebušne slinavke, predrtje žolčnika...

Žolčnik je manjša podolgovata vrečka, pritrjena pod jetri, kjer je uskladiščen viskozen žolč. Ko zaužijemo hrano z maščobami, pride v želodcu do stimuliranja žolčnika, ki se skrči in izprazni vsebino žolča. Če je v žolču koncentriran holesterol, se ta kristalizira v trde kroglice. Ko se žolčnik skrči, lahko ti kamni zaprejo izvodilo žolčnika, kar sproži hude krčevite bolečine. Napad popusti, ko se izvodilo sprosti in kamen pade nazaj v žolčnik ali se sprosti v dvanajstnik.

Raziskovalci so ugotovili, da imajo vegetarijanci manjšo pojavnost žolčnih kamnov. Več zelenjave v prehrani preprečuje nastajanje žolčnih kamnov zaradi še nepojasnjenih sestavin. Hrana z veliko oreščkov, fižola, leče, graha , pomaranč še posebno varuje pred žolčnimi kamni. Vlaknine prav tako varujejo pred žolčnimi kamni, ter nizka vsebnost sladkorja v hrani in pijači. Ljudje z žolčnimi kamni naj ne pijejo nobene vrste prave kave, ker lahko sproži napad žolčnih kolik. Dolga obdobja brez hrane, postenje ali celo izpuščanje zajtrka lahko pripomorejo k nastajanju žolčnih kamnov. Brez stimulacije hrane žolčnik ne izloča dovolj »raztapljajoče« žolčne kisline. Ta namreč topi holesterol, da ne more tvoriti kamnov.

Nevarnost za nastanek žolčnih kamnov se povečuje tudi s povečano telesno težo (indeks telesne mase več kot 25). Pri hujšanju je potrebno počasi hujšati (zaužiti več kot 600 kalorij na dan) z vsaj 3 g maščob na dan (nekaj žlic olivnega olja). Če občutno zmanjšate uživanje maščob, se žolčnik ne krči tako pogosto in izločanje žolča v prebavila je manjše. Tako se žolč gosti in nastajajo kristali, ki se tvorijo v vse večje skupke.

PREPOVEDANA ŽIVILA: mastno meso in ribe, perutnina, gos, puran, raca, (tudi koža perutnine, svinjine, rib) jetra, možgani, slanina, jajčni rumenjak, polnomastno mleko, smetana, siri, jedi z veliko olja, masti, margarina, maslo, ocvrte jedi, vsa peciva in torte z veliko maščobe in jajc, suho sadje, lešniki, orehi, mandlji, ostre začimbe, konzervirano, prekajeno meso, konzervirana zelenjava.

DOVOLJENA ŽIVILA in JEDI: kruh, žitni izdelki, riž, testenine brez jajc, krompir, stročnice la v manjših količinah, dobro kuhane in pretlačene, različne vrste pustega mesa (dušeno ali kuhano brez maščobe), posneto mleko, zelenjava (kuhana in surova, sveža in mlada), sladkor, med, marmelada, pecivo brez maščobe, sadje in kompoti.