

Dr Φαντάκης Αντώνιος MD, PhDc

Γενικός Χειρουργός

ΔΙΑΙΤΑ ΧΟΛΟΛΙΘΙΑΣΗΣ - ΧΟΛΟΚΥΣΤΟΠΑΘΕΙΑΣ

Η δίαιτα αυτή προορίζεται τόσο για ασθενείς που πάσχουν από χολολιθίαση και πρόκειται να υποβληθούν σε χολοκυστεκτομή, όσο και στους ασθενείς που υπεβλήθησαν σε χολοκυστεκτομή, για τις πρώτες 2 εβδομάδες μετά το χειρουργείο.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- Προτιμήστε απλές μαγειρικές παρασκευές (π.χ. ψήσιμο, βράσιμο και αποφύγετε τηγάνισμα, τσιγάρισμα των τροφών)
- Μικρά και συχνά γεύματα
- Καλό μάσημα της τροφής.

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ

- Άπαχα τυριά (π.χ. ανθότυρος, Cottage, τυριά με χαμηλά λιπαρά)
- Γάλα, γιαούρτι και κρέμα γάλακτος με χαμηλά λιπαρά (0% ή 2%)
- Καφές, τσάι, αναψυκτικά
- Κρέας άπαχο (κοτόπουλο, γαλοπούλα, μοσχάρι, κουνέλι)
- Ψάρι άπαχο (μπακαλιάρος, γλώσσα, πέρκα, τόνος, κ.α.)
- Θαλασσινά άπαχα (χταπόδι, αστακός, γαρίδες, μύδια, καλαμάρια, κ.α.)
- Πατάτες, ζυμαρικά, ρύζι, ψωμί
- Λαχανικά (ψημένα, ή ωμά)
- Φρούτα (μαλακά, ώριμα), χυμοί (φρέσκοι ή συσκευασμένοι)
- Ελαιόλαδο σε μικρές ποσότητες (προς το τέλος του μαγειρέματος)
- Ασπράδι αυγού (όχι όμως ο κρόκος)

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ

- Τηγανητά, τσιγαριαστά, κοκκινιστά φαγητά
- Πλήρες γάλα, γιαούρτι και κρέμα γάλακτος
- Τυριά με υψηλά λιπαρά (κίτρινα τυριά, φέτα, κλπ)
- Κρέας με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος: χοιρινό, αρνί, κατσίκι, εντόσθια, συκώτι

Dr Φαντάκης Αντώνιος MD, PhD

Γενικός Χειρουργός

- Ψάρια λιπαρά (σολομός, σκουμπρί, σαρδέλες, τσιπούρα, στρείδια, χέλι, ρέγγα, γαύρος, πέστροφα, κ.α.)
- Αλλαντικά (ζαμπόν, λουκάνικα, σαλάμι)
- Κρόκος αυγού
- Βούτυρο, μαργαρίνη, ελαιόλαδο σε μεγάλες ποσότητες
- Σφολιάτες (τυρόπιτα, κρουασάν, κλπ)
- Πρόχειρο φαγητό (fast food, junk food)
- Ξηροί καρποί
- Οινοπνευματώδη ποτά
- Ρόφημα κακάο / σοκολάτας
- Καυτερά μπαχαρικά