



**OPĆA BOLNICA" DR. TOMISLAV BARDEK" KOPRIVNICA  
JEDINICA SAMOSTALNE DJELATNOSTI INFЕКТОLOGIJE**

**predstojnik mr.sc.Vesna Mađarić**

**tel:048/ 251-208**

UB-06-10-INF

**UPUTE DIJETALNE ISHRANE  
BOLESNIKA S UPALNOM BOLESTI JETRE**

Dijetalna ishrana je sastavni dio liječenja bolesnika s upalnom bolesti jetre. Ona je od osobite važnosti za bolesnike koji boluju ili su bolovali od zarazne bolesti jetre- virusnih hepatitisa. Ispravnom dijetom postiže se brži i potpuniji oporavak, a nakon preboljelog hepatitisa dijetalna ishrana zaštićuje jetru i omogućuje joj potpuni oporavak i ispravnu funkciju. Treba imati na umu, da je za jetrena oboljenja dobra i relativno obilna ishrana, koju treba provoditi prema sljedećim uputama:

1. Hranu treba uzimati u što više dnevnih obroka, pri tome dnevni obroci moraju biti obilniji i kalorično vrijedniji od večernjih
2. Suviše vruća i suviše hladna, te suviše začinjena jela su štetna
3. Jesti treba uvijek polako, bez žurbe. Svaki zalogaj hrane treba dobro sažvakati.
4. Bolesnici moraju izbjegavati masnoće u svakom obliku, a kod pripremanja jela treba imati na umu da ih se smanji na najmanju moguću mjeru. Svinjska mast te loj su naročito štetni.
5. Kod jetrenih oboljenja naročito su vrijedna jela s mnogo bjelančevina
6. Preporučuju se slatka jela
7. Upotreba alkoholnih pića je **STROGO** zabranjena! Alkohol i kod zdravog čovjeka oštećuje jetru, a kod oboljenja od hepatitisa izaziva neizlječiva oštećenja.

**DOZVOLJENA JELA I PIĆA:**

- Juhe: sve vrste nemasnih juha: juha od nemasnog mesa, ovčja , juhe s jajetom i sve juhe s ukuhanim tjesteninama, rižom i krumpirom
- Meso i bjelančevinaste namirnice: teletina, janjetina, ovčetina, riba (bijela), obrano mlijeko, obrano kiselo mlijeko, jaja
- Povrće: mrkva, rajčica, šparoge, krumpir, mlade tikvice, cvjetača (karfiol), špinat, zelena salata, matovilac. Povrće se može uzimati sirovo ili kuhano. Sve salate se mogu pripremiti s malo ulja i octa ili limunovog soka.
- Voće: banane, naranče, grapefruit, jagoda, borovnica, grožđe, jabuka, limuni, trešnje, breskve, marelice. Sve voće treba biti zrelo i svježije.
- Napitci: čaj, kakao, obrano mlijeko, bijela žitna kava, razni kompoti i voćni sokovi

**ZABRANJENA JELA I PIĆA:**

**Svinjska mast, loj, suho meso, kobasice, salama, oštri začini i umaci, pikantni sirevi, orasi, lješnjaci. Sva alkoholna pića bez obzira na postotak alkohola.**