ZALECENIA ŻYWIENIOWE

CHOLESTAZA WĄTROBOWA W CIĄŻY

INFORMACJE

ZALECENIA

JADŁOSPIS

Opracowała: mgr inż. Joanna Giza - Gołaszewska,
dietetyk, specjalista ds. żywienia

CENTRUM MEDYCZNE "ŻELAZNA" SP. Z O.O.
UL. ŻELAZNA 90, 01-004 WARSZAWA
WWW.SZPITALZELAZNA.PL

INFORMACJE

Wewnątrzwątrobowa cholestaza ciężarnych (Intrahepatic Cholestasis of Pregnancy – ICP) jest najczęstszą odwracalną chorobą wątroby ściśle powiązaną z ciążą.

Samoistnie ustępuje po porodzie, ale w kolejnych ciążach (45-90%) zwykle ujawnia się ponownie, przybierając bardziej nasiloną postać.

Cholestaza wątrobowa może stanowić zagrożenie dla rozwijającego się płodu oraz zwiększać ryzyko porodu przedwczesnego i powikłań okołoporodowych.

Czynnikami ryzyka tego schorzenia są:

- rodzinne występowanie,
- ciąże mnogie,
- predyspozycje etniczne i geograficzne,
- czynniki genetyczne,
- kamica pęcherzyka żółciowego.

U chorych z wirusowym zapaleniem wątroby typu C częstość występowania cholestazy jest większa (6-16%).

INFORMACJE

Do objawów cholestazy wątrobowej w ciąży należą:

- Świąd skóry, który zazwyczaj rozpoczyna się w II lub III trymestrze ciąży (po 30 tygodniu). Cechą charakterystyczną jest to, że nasila się zazwyczaj w nocy i często obejmuje wewnętrzne powierzchnie dłoni oraz podeszwowe powierzchnie stóp.
- Stolce tłuszczowe, które wynikają z zaburzeń wchłaniania tłuszczów, co wiąże się z wyższym ryzykiem niedoboru witaminy K.
- Łagodna żółtaczka występuje w 10-15% przypadków, zazwyczaj w ciągu 1-4 tygodni od pojawienia się świądu.
- Nasilone nudności i wymioty.

Prócz postępowania farmakologicznego ważną rolę odgrywa żywienie. Dieta powinna być różnorodna, dostarczać wszystkich niezbędnych dla zdrowia matki i rozwijającego się płodu składników, ale też być lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów i substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego.

ZALECENIA

Zalecenia dietetyczne:

1. Zalecane jest spożywanie 5-6 posiłków dziennie z przerwami około 3 godzin, a śniadanie powinno być spożyte do 1 godziny po przebudzeniu.

2. Posiłki powinny być przygotowywane technikami kulinarnymi polegającymi na:

- gotowaniu w wodzie lub na parze,
- duszeniu bez obsmażania,
- pieczeniu w folii lub pergaminie.

3. Z diety należy wykluczyć produkty ciężkostrawne, tłuste, długo zalegające w żołądku i działające wzdymająco.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

	WSKAZANE	NIEWSKAZANE
PIECZYWO	• Pieczywo czerstwe • Pszenne i orkiszowe jasne • Pucharki • Wafle ryżowe, kukurydziane, pszenne jasne	• Pieczywo pełnoziarniste, razowe • Pieczywo cukiernicze tłuste np. croissant, ciasto kruche, torty, ciasta z kremem
KASZE	• Kasza jaglana • Kasza kukurydziana • Kuskus • Drobna kasza jęczmienna • Komosa ryżowa • Ryż biały, jaśminowy i basmati • Kasza manna • Grysik	**Kasze gruboziarniste:** • kasza gryczana • pęczak • ryż brązowy i dziki • kasza owsiana
PŁATKI	• Płatki owsiane, błyskawiczne • Płatki jaglane • Płatki ryżowe • Płatki kukurydziane bez cukru	• Crunchy • Płatki czekoladowe • Płatki żytnie • Müsli z suszonymi owocami i orzechami
MAKARONY	• Drobne makarony z mąki pszennej jasnej, ryżowe, kukurydziane, sojowe	• Makarony z mąki razowej
OWOCE	**W postaci gotowanej lub pieczonej, owoce przetarte, owoce bez skórki:**	• Gruszki • Śliwka • Agrest

CENTRUM MEDYCZNE "ŻELAZNA" SP. Z O.O.
UL. ŻELAZNA 90, 01-004 WARSZAWA
WWW.SZPITALZELAZNA.PL

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

	WSKAZANE	NIEWSKAZANE
OWOCE	• Jabłka • Brzoskwinie • Banany • Morele • Winogrona • Pomarańcze • Mandarynki • Truskawki • Maliny	• Czereśnie • Owoce suszone
WARZYWA	**Warzywa gotowane, obrane ze skórki, warzywa rozdrobnione:** • Marchew • Pietruszka • Dynia • Ziemniaki i bataty • Burak • Cukinia **W małych porcjach na surowo:** • Cykoria i sałata • Pomidor bez skórki • Drobno tarta marchew lub seler • Kapusta pekińska	• Kapusta biała i czerwona • Kalafior • Brukselka • Papryka • Rzodkiewka • Nasiona roślin strączkowych, cebula • Czosnek • Szczypiorek • Warzywa konserwowe
PRODUKTY MLECZNE I ZAMIENNIKI	• Mleko chude 0,5%-1,5% • Odtłuszczony jogurt do 2% • Kefir • Maślanka • Ser twarogowy chudy • Serek wiejski lekki	• Tłuste mleko 3,2%, • Mleko skondensowane, • Śmietanka • Sery topiony • Ser typu fromage • Mascarpone

CENTRUM MEDYCZNE "ŻELAZNA" SP. Z O.O.
UL. ŻELAZNA 90, 01-004 WARSZAWA
WWW.SZPITALZELAZNA.PL

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

	WSKAZANE	NIEWSKAZANE
PRODUKTY MLECZNE I ZAMIENNIKI	• Serek homogenizowany o obniżonej zawartości tłuszczu • Mleko roślinne np. ryżowe, sojowe, owsiane, odtłuszczone kokosowe	• Oscypek • Sery dojrzewające i pleśniowe • Jogurt typu greckiego
RYBY	• Dorsz • Pstrąg strumieniowy • Mintaj • Miruna • Morszczuk • Szczupak • Ryby gotowane, duszone w galarecie, grillowane bez dodatku tłuszczu	• Łosoś • Makrela • Sardynki • Śledzie • Ryby smażone, konserwowe oraz wędzone
MIĘSO	• Mięsa gotowane, gotowane na parze, duszone w sosie własnym, pieczone w pergaminie • Mięsa powinny być spożywane bez skórki • Indyk • Kurczak • Królik • Cielęcina	Mięsa smażone, grillowane tradycyjnie lub duszone ze wstępnym obsmażaniem. • Wieprzowina (tłuste partie) • Gęś • Kaczka Wędliny i wyroby mięsne: • Kiełbasa • Kabanosy • Parówki • Pasztety • Konserwy mięsne

CENTRUM MEDYCZNE "ŻELAZNA" SP. Z O.O.
UL. ŻELAZNA 90, 01-004 WARSZAWA
WWW.SZPITALZELAZNA.PL

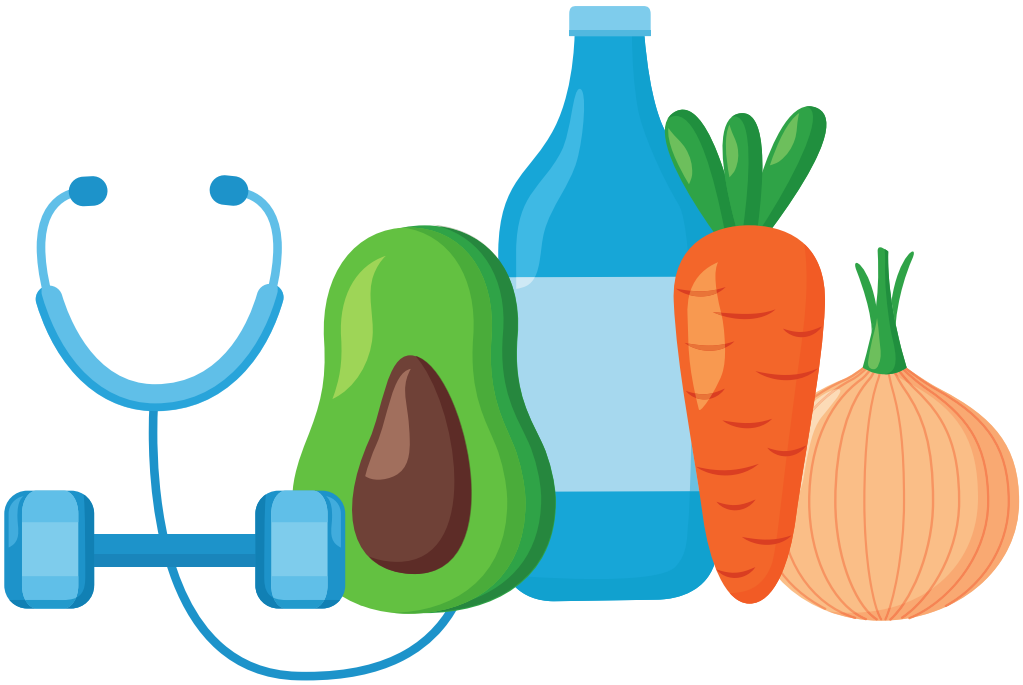
ZALECENIA ŻYWIENIOWE

	WSKAZANE	NIEWSKAZANE
JAJA	• Białko jaja • Jajko gotowane na miękko	• Jajka smażone • Jajecznica na tłuszczu
TŁUSZCZE	• Oliwa z oliwek • Olej rzepakowy • Olej lniany • Masło w bardzo ograniczonych ilościach • Masło roślinne	• Duże porcje tłuszczów • Smalec • Majonezy • Łój
NAPOJE	• Woda mineralna niegazowana, • Herbata, herbata owocowa, rumianek, werbena • Kompoty owocowe • Kawa zbożowa	• Napoje gazowane • Nektary • Napoje słodzone • Gotowe syropy • Alkohole • Mocne napary herbaty i kawy
DESERY	• Budynie na mleku • Kisiel • Galaretka owocowa • Koktajle na odtłuszczonych produktach mlecznych i z dozwolonymi owocami Sorbety ze wskazanych owoców • Sucharki	• Bita śmietana • Lody śmietankowe • Czekolada • Batony • Ciasta tortowe • Ciasto kruche • Krakersy • Chipsy
PRZYPRAWY I DODATKI	• Koper, • Bazylia,	• Przyprawy pikantne, • Ocet,

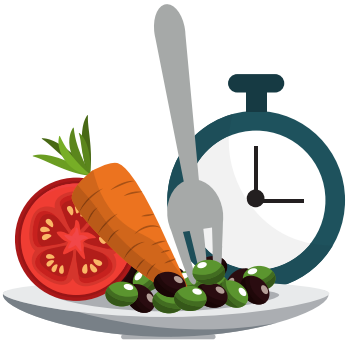
CENTRUM MEDYCZNE "ŻELAZNA" SP. Z O.O.
UL. ŻELAZNA 90, 01-004 WARSZAWA
WWW.SZPITALZELAZNA.PL

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

	WSKAZANE	NIEWSKAZANE
PRZYPRAWY I DODATKI	• Pietruszka, • Tymianek, • Liść laurowy, • Cynamon, • Sok z cytryny, • Kminek, • Majeranek, • Sosy na bazie mleka lub jogurtu • Cukier w ograniczonych ilościach, • Mus owocowe bez pestek	• Majonez, • Musztarda, • Ketchup, • Chrzan • Czosnek



CENTRUM MEDYCZNE "ŻELAZNA" SP. Z O.O.
UL. ŻELAZNA 90, 01-004 WARSZAWA
WWW.SZPITALZELAZNA.PL



JADŁOSPIS DLA PACJENTEK Z CHOLESTAZĄ WĄTROBOWĄ

Kaloryczność 2239 kcal

ŚNIADANIE

Pieczywo z indykiem i warzywami, mus owocowy:

- Pieczywo pszenne zwykłe - 3 kromki
- Pomidor bez skórki - ½ sztuki
- Indyk, wędlina domowa - 3-4 plastry (ok 50 g)
- Masło roślinne wysokogatunkowe - płaska łyżka

Brzoskwinia gotowana - 1 sztuka (100 g) - Brzoskwinię ugotuj na parze i zmiksuj. Możesz delikatnie dosłodzić. Rozdrobnij do musu. Nałóż na pieczywo zamiast tradycyjnego dżemu.

Kawa zbożowa:

- Mleko 1,5 tłuszczu – 250 ml
- Kawa zbożowa

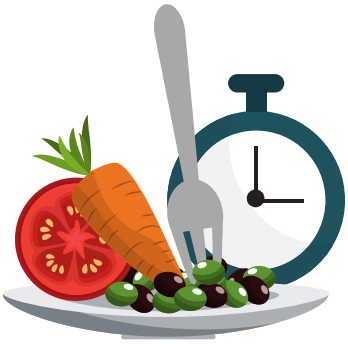
II ŚNIADANIE

Koktajl bananowy, wafle z musem jabłkowym:

- Pieczywo chrupkie - 2-3 kromki
- Jabłko duszone - 1 sztuka (200 g)
- Banan - 1 sztuka
- Jogurt naturalny 2 % - 180 g

Jabłko umyj, obierz ze skórki i pokrój pozbywając się nasion. Podduś w rondlu z niewielką ilością wody, kiedy będzie miękkie zmiksuj na mus. Koktajl przygotuj miksując obranego banana z jogurtem.

CENTRUM MEDYCZNE "ŻELAZNA" SP. Z O.O.
UL. ŻELAZNA 90, 01-004 WARSZAWA
WWW.SZPITALZELAZNA.PL



JADŁOSPIS DLA PACJENTEK Z CHOLESTAZĄ WĄTROBOWĄ

OBIAD

Zupa jarzynowa:

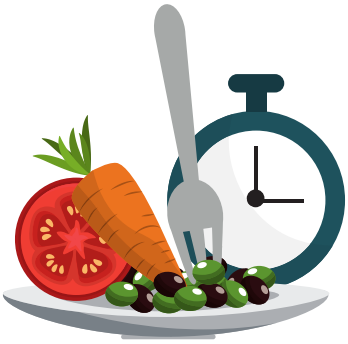
- Bulion warzywny - 200 ml
- Marchew - ½ sztuki (50g)
- Majeranek suszony - do smaku
- Oliwa z oliwek - 1 łyżeczka
- Ziemniaki - (50 g)
- Jogurt naturalny - 2 łyżki

Do gotującego się bulionu dodaj obrane i pokrojone w kostkę lub grube plastry warzywa korzeniowe i ziemniaki pokrojone w kawałkach. Dopraw majerankiem. Gotuj do miękkości. Przed podaniem skrop oliwą i dodaj jogurt.

Potrawka z cielęciną i warzywami, z kaszą:

- Cielęcina - 120 g
- Marchew - 1 sztuka
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka mała
- Seler - 1/3 sztuki
- Pomidory bez skórki - 1 sztuka
- Pietruszka (natka)
- Majeranek, liść laurowy, bazylia
- Olej rzepakowy
- Kasza jęczmienna, drobna – 60 g

Mięso umyj i pokrój w drobną kostkę. Warzywa obierz, umyj, pomidor sparz wrzątkiem i zdejmij skórę, a następnie warzywa pokrój w kostkę. Do gotującej się wody w garnku włóż mięso i gotuj przez 10 – 12 minut, po czym dodaj warzywa oraz przyprawy. Po kolejnych 5-10 minutach dodaj kaszę jęczmienną. Całość gotuj jeszcze przez 15 minut, pod przykryciem. Jeśli warzywa są miękkie i ewentualnie jeszcze chwilę pogotuj. W razie potrzeby podczas gotowania dolej wody. Po zakończonym gotowaniu wyjmij z potrawy liść laurowy. Kaszę również możesz ugotować oddzielnie i podawać do potrawki.



JADŁOSPIS DLA PACJENTEK Z CHOLESTAZĄ WĄTROBOWĄ

PODWIECZOREK

Budyń waniliowy z musem malinowym:

- Mleko 1,5% - szklanka (250 ml)
- Budyń waniliowy – ½ opakowania
- Maliny – garść (60g)

Maliny przepłucz w wodzie, następnie sparz w rondlu. Przełóż do naczynia na budyń. Ugotuj budyń na mleku zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Kiedy będzie gotowy, przelej do naczynia z malinami.

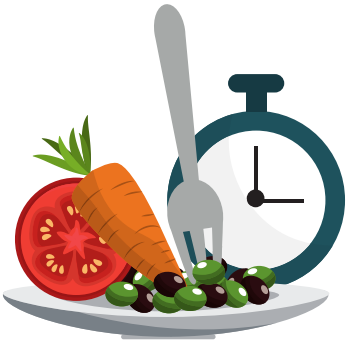
KOLACJA

Sałatka jarzynowa, twarożek z warzywami:

- Pieczywo pszenne zwykłe – 3 kromki
- Masło roślinne wysokogatunkowe – łyżka
- Ser twarogowy chudy – 40 g
- Maślanka – 20 g
- Koperek i pietruszka - łyżki
- Pomidor parzony – ½ sztuki
- Ziemniaki – 1 sztuka (50 g)
- Marchew ½ sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń ½ sztuki (50g)
- Oliwa z oliwek - łyżeczka

Twarożek rozdrobnij z maślanką, dodaj koperek, pietruszkę oraz pokrojonego i obranego ze skórki pomidora. Warzywa umyj, obierz i ugotuj na parze. Kiedy będą gotowe, pokrój w kostkę i przełóż do miski, doprawiając natką pietruszki oraz oliwą.

CENTRUM MEDYCZNE "ŻELAZNA" SP. Z O.O.
UL. ŻELAZNA 90, 01-004 WARSZAWA
WWW.SZPITALZELAZNA.PL



JADŁOSPIS DLA PACJENTEK Z CHOLESTAZĄ WĄTROBOWĄ (WEGE)

Kaloryczność 2239 kcal

ŚNIADANIE

Pieczywo z twarożkiem i warzywami, mus owocowy:

- Pieczywo pszenne zwykłe - 3 kromki
- Pomidor bez skórki - ½ sztuki
- Twaróg chudy (80g)
- Maślanka (20g)
- Masło roślinne wysokogatunkowe - płaska łyżka

Brzoskwinia gotowana 1 sztuka (100 g) - Brzoskwinię ugotuj na parze i zmiksuj. Możesz delikatnie dosłodzić. Rozdrobnij do musu. Nałóż na pieczywo zamiast tradycyjnego dżemu.

Kawa zbożowa:

- Mleko 1,5 tłuszczu - 250 ml
- Kawa zbożowa

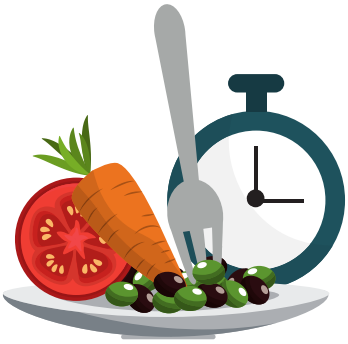
II ŚNIADANIE

Koktajl bananowy, wafle z musem jabłkowym:

- Pieczywo chrupkie - 2-3 kromki
- Jabłko duszone - 1 sztuka (200 g)
- Banan - 1 sztuka
- Jogurt naturalny 2 % - 180 g

Jabłko umyj, obierz ze skórki i pokrój pozbywając się nasion. Podduś w rondlu z niewielką ilością wody, kiedy będzie miękkie zmiksuj na mus. Koktajl przygotuj miksując obranego banana z jogurtem.

CENTRUM MEDYCZNE "ŻELAZNA" SP. Z O.O.
UL. ŻELAZNA 90, 01-004 WARSZAWA
WWW.SZPITALZELAZNA.PL



JADŁOSPIS DLA PACJENTEK Z CHOLESTAZĄ WĄTROBOWĄ (WEGE)

OBIAD

Zupa jarzynowa:

- Bulion warzywny - 200 ml
- Marchew - ½ sztuki (50g)
- Majeranek suszony
- Oliwa z oliwek - 1 łyżeczka
- Ziemniaki - (50 g)
- Jogurt naturalny - 2 łyżki

Do gotującego się bulionu dodaj obrane i pokrojone w kostkę lub grube plastry warzywa korzeniowe i ziemniaki pokrojone w kawałkach. Dopraw majerankiem. Gotuj do miękkości. Przed podaniem skrop oliwą i dodaj jogurt.

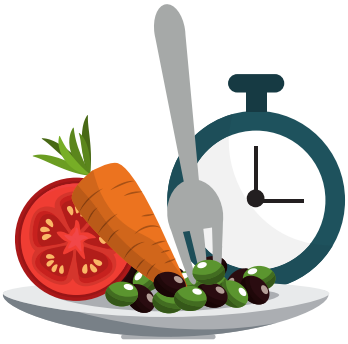
Leniwe pierogi z sosem warzywnym:

- Białko jaja kurzego - 2 sztuki
- Ziemniaki gotowane - 3 sztuki (100 g)
- Ser twarogowy chudy (40 g)
- Mąka pszenna jasna typ 450 (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka mała
- Seler - 1/3 sztuki (40g)
- Pomidory bez skórki - 1 sztuka
- Pietruszka (natka)
- Majeranek, liść laurowy, bazylia
- Olej rzepakowy

Ugotowane przestudzone ziemniaki przeciśnij przez praskę i wymieszaj z białkiem jajka oraz twarogiem. Uformuj z ciasta wałek na stolnicy i wytnij kawałki ciasta. Na gotującą się wodę z odrobiną oleju wrzucaj pierogi. Kiedy wypłyną na powierzchnię odcedź je.

Sos warzywny. Warzywa umyj, obierz i pokrój, następnie włóż do gotującej się wody w garnku wraz z przyprawami. Całość gotuj przez około 30 minut pod przykryciem, na koniec dodaj pokrojone i obrane ze skóry pomidory. Gotuj przez chwilę, aż warzywa staną się miękkie. W razie potrzeby podczas gotowania dolej wody. Po zakończonym gotowaniu wyjmij z potrawy liść laurowy.

CENTRUM MEDYCZNE "ŻELAZNA" SP. Z O.O.
UL. ŻELAZNA 90, 01-004 WARSZAWA
WWW.SZPITALZELAZNA.PL



JADŁOSPIS DLA PACJENTEK Z CHOLESTAZĄ WĄTROBOWĄ (WEGE)

PODWIECZOREK

Budyń waniliowy z musem malinowym:

- Mleko 1,5% - szklanka (250 ml)
- Budyń waniliowy - ½ opakowania
- Maliny - garść (60g)

Maliny przepłucz w wodzie, następnie sparz w rondlu. Przełóż do naczynia na budyń. Ugotuj budyń na mleku zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Kiedy będzie gotowany przelej do naczynia z malinami.

KOLACJA

Sałatka jarzynowa, twarożek z warzywami:

- Pieczywo pszenne zwykłe - 3 kromki
- Masło roślinne wysokogatunkowe - łyżka
- Ser twarogowy chudy - 40 g
- Maślanka - 20 g
- Koperek i pietruszka - łyżki
- Pomidor parzony - ½ sztuki
- Ziemniaki - 1 sztuka (50 g)
- Marchew - ½ sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - ½ sztuki (50g)
- Oliwa z oliwek - łyżeczka

Twarożek rozdrobnij z maślanką, dodaj koperek, pietruszkę oraz pokrojonego i obranego ze skórki pomidora. Warzywa umyj, obierz i ugotuj na parze. Kiedy będą gotowe, pokrój w kostkę i przełóż do miski doprawiając natką pietruszki oraz oliwą.

CENTRUM MEDYCZNE "ŻELAZNA" SP. Z O.O.
UL. ŻELAZNA 90, 01-004 WARSZAWA
WWW.SZPITALZELAZNA.PL