



KUCHAŘKA PŘI ONEMOCNĚNÍ ŽLUČNÍKU

Bc. Vladimíra Havlová, MUDr. Petr Wohl, Ph.D.



VYŠEHRADSKÉ VAŘÍME S DIETNÍ SESTROU

Kuchařka při onemocnění žlučníku

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.ivysehrad.cz
www.albatrosmedia.cz



Vladimíra Havlová, Petr Wohl
Kuchařka při onemocnění žlučníku – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2023

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

KUCHAŘKA
PŘI ONEMOCNĚNÍ
ŽLUČNÍKU

Bc. Vladimíra Havlová
MUDr. Petr Wohl, Ph.D.

VYŠEHRAĐ

OBSAH

Onemocnění žlučníku a žlučových cest	13
Výběr potravin při onemocnění žlučníku a žlučových cest	17
Technologie vaření	19
O receptech	20

POLÉVKY

Tykvová polévka	23
Polévka hovězí se zeleninou	23
Bramborová polévka s rajčaty	24
Mexická vepřová polévka	24
Drůbeží polévka	25
Brokolicová se ŠUNKOU	26
Polévka ze strouhaných brambor	27
Pekingská polévka	27
Celerová polévka s mrkví	28
Pórková polévka	28
Polévka z králíka	29
Maďarská rybí polévka	30
Jemná polévka s bílkem	31
Rýžová polévka	31
Rybí polévka	32
Polévka z mletého masa s bazalkou	32
hovězí polévka	33

VEPŘOVÉ MASO

Balkánské ražniči	35
Sicilské řízky	35
Vepřové plátky v zelenině	36

Zapečené vepřové plátky	36
Mexické maso	37
Kotlety v alobalu	38
Vepřové plátky s olivami	39
Vepřové po maďarsku	39
Vepřová směs v alobalu	40
Vepřové ražniči s koprem	40
Přírodní kotlety	41

HOVĚZÍ MASO

Hovězí maso se zeleninou a jablky	43
Hovězí na pórku	43
Hovězí se zelenou fazolkou	44
Rumunské závitky	45
Přírodní hovězí roštěnky	45
Svíčkové řezy v bešamelu	46
Hovězí maso s brambory	47
Plněné hovězí plátky	48
Dušené hovězí se zeleným kořením	49

TELECÍ MASO

Telecí maso s rajčaty a celerem	51
Plněné telecí řízky	51
dušené telecí na zázvoru	52
Přírodní telecí řízky	52
Telecí medailonky na houbách	53
Telecí s pomeranči	54
Telecí řízek s libečkem	54
Telecí řízky s lilkem	55
Telecí maso se zeleninou v alobalu	55

RYBY

Rybí sekaná	57
Štika s rýží	57

Mořské štiky po orientálsku	58
Kapr po jihočesku	59
Kapr v rajčatovém protlaku	60
Kapr s citronovou omáčkou	61
Rybí filé na kaparech	61
Rybí filé po italsku	62
Rybí filé v alobalu	62
Rybí filé na šalvěji	63
Rybí filé se sójovou omáčkou	64
Rybí filé s jogurtem	64
Rybí guláš	65

KUŘE

Kuřecí paličky s jablky	67
Kuře se zeleninou	67
Kuře na pórku	68
Guláš z kuřete	68
Kuřecí paprikáš	69
Kuře na rozmarýnu	70
Pilaf z kuřete	71
Kuře v alobalu	71
Kuře po sedlácku	72
Kuře po bulharsku	72
Kuře v sýrové omáčce	73
Kuře po milánsku	74
Kuře s bazalkou	75

NÁKYPY

Brokolicový nákyp	77
Bramborový nákyp s jablky	77
Rýžový nákyp s masem	78
Zeleninový nákyp	79
Špenátový nákyp	79

TĚSTOVINY

Boloňské špagety	81
Těstoviny s balkánským sýrem	81
Těstoviny s brokolicí	82
Špagety s kuřetem na rozmarýnu	82
Makarony s tykví	83
Kolínka s králíkem	84
Zelené nudle	84
Špagety se zeleninou a libečkem	85
Kolínka v pralese	85

ZELENINOVÁ JÍDLA

Tykev plněná šunkou	87
Fazolkový mozeček	87
Zadělávaný pórek	88
Zapečená růžičková kapusta	88
Růžičková kapusta s masem	89
Topinambury pod peřinou	90
Dušená mrkev se sýrovou omáčkou	91

ZELENINOVÉ SALÁTY

Rajčatový salát se sýrem	93
Čekankový salát s pomeranči	93
Mrkvový salát s jablky a banány	94
Salát z lilků	94
Celerový salát	95
Salát z červené řepy	96
Salát z čínské zelí	97
Mrkvový salát s rajčaty	97
Mrkvový salát s kokosem	98
Čínský salát se zeleninou	98

SLADKÁ JÍDLA

Palačinky s tvarohovým krémem.....	101
Nudle s perníkem	101
Rýžový nákyp se švestkami	102
Rýžový pilaf s jablky.....	102
Švestkové knedlíky z bramborového těsta	103
Tvarohové noky s jogurtem.....	104
Nudle s tvarohem	105
Bramborová roláda s povidly	105

MOUČNÍKY

Meruňkový koláč.....	107
Bublanina s višněmi.....	108
Bramborová roláda s tvarohem	108
Švestkový koláč	109
Tvarohový dort pod ledem.....	110
Piškotový dort s jahodami	110

OVOCNÉ SALÁTY A DEZERTY

Tropický salát.....	113
Ovocný salát s fenyklem	113
Pomeranče s tvarohem	114
Salát z jablek	114
Ovocná pěna	115
Ovocný kysel	116
Jablkový sněhový pohár s jahodami	116
Dvoubarevný pudink s ovocem	117

POMAZÁNKY

Pomazánka s mrkví.....	119
Tvarohová pomazánka se šunkou.....	119
Krabí pomazánka.....	120
Pomazánka ze žervé a kapary.....	120
Zeleninové máslo.....	120
Bylinkové máslo.....	121
Brynzová pomazánka.....	122
Sýrová pomazánka.....	123

ONEMOCNĚNÍ ŽLUČNÍKU A ŽLUČOVÝCH CEST

V současné době mezi časté civilizační choroby patří onemocnění žlučníku a žlučových cest. Výskyt onemocnění prudce vzrůstá s věkem a je častější u žen než u mužů.

Žlučník je asi 8 cm dlouhý orgán, který se nachází pod pravým obloukem žeberním. Naléhá na spodní část jater a z části je připojen k pobřížnici. Žlučové cesty začínají v játrech. Spojují se do větších větví a ústí do hlavního žlučodu (ductus choledochus), který pak ústí spolu s hlavním vývodem ze slinivky břišní do dvanáctníku – první části tenkého střeva. Žlučník sbírá a zahušťuje žluč vylučovanou a produkovanou játry. Do žlučníku je směřováno až 80 % vytvořené žluči, 20 % odchází přímo do střeva. Na podnět (potrava, stres, léky) dochází k vylučování žluče do žlučodů a do střeva. Celý proces tvorby a vylučování žluči slouží k trávení, aktivuje trávicí enzymy a pomáhá rovněž k správnému vstřebání živin a vitaminů (A, D, E, K). Žluč pomáhá i k vylučování látek tělu vlastních a cizích (např. toxinů, kovů, léků atp.).

Nejčastějším patologickým nálezem v oblasti žlučníku a žlučových cest je tzv. cholecystolithiáza a cholelithiáza (žlučové kameny, žlučové konkrementy). Žlučové kameny nejsou příčinou smrti, ale nemocnosti, což v praxi vyžaduje časté ambulantní sledování, časté pobyty v nemocnici a léčbu komplikací onemocnění žlučových cest.

Příčina vzniku žlučových kamenů ještě není přesně známa, ale je popsána celá řada jevů, které jsou spojeny se zvýšenou tvorbou kamenů