Kamica pęcherzyka żółciowego – jak jej uniknąć

Data aktualizacji
2025-02-28

Kamica żółciowa jest chorobą rozwiniętych krajów, choruje na nią prawie 20% społeczeństwa w Polsce i w Europie. Aby jej uniknąć lub opóźnić jej rozwój, trzeba stosować odpowiednie zasady jedzenia. Konieczna jest modyfikacja diety, która zapobiegnie lub opóźni wystąpienie objawów.

Kamica powstaje, gdy w różnych odcinkach układu żółciowego powstają złogi, czyli kamienie żółciowe:

- barwnikowe
- cholesterolowe (czyste lub mieszane).

Można usunąć pęcherzyk żółciowy ze złogami, ale nie spowoduje to, że zniknie choroba. Usunięte zostaną skutki zaburzeń metabolizmu kwasów żółciowych i cholesterolu.

Kamica ma różne postaci i powikłania, jak:

- bezobjawowa kamica pęcherzyków lub przewodu
- kamica żółciowa objawowa
- zapalenie dróg żółciowych
- ostre zapalenie trzustki
- niedrożność jelit z powodu kamienia
- rak pęcherzyka żółciowego.

Najczęściej lekarz diagnozuje kamicę żółciową przez badanie ultrasonograficzne (USG) jamy brzusznej.

Przyczyny

Jednym z najważniejszych powodów powstawania kamicy jest nieprawidłowe odżywianie. Czynnikami ryzyka są także:

- wiek – najczęściej choroba dotyka osób w wieku średnim i w początku starzenia się
- otyłość – zwłaszcza wieloletnia, trwająca od młodości oraz otyłość brzuszna
- nieprawidłowy sposób odżywiania się
- dyslipidemia – nieprawidłowy poziom lipidów (tłuszczów), cholesterolu
- cukrzyca
- płeć- częściej chorują kobiety
- geny - jeśli w bliskiej rodzinie ktoś chorował, jest większe prawdopodobieństwo zachorowania
- niektóre choroby (np. Crohna, resekcja jelita cienkiego, zespól złego wchłaniania i inne)

Wielu czynnikom ryzyka możesz zapobiegać, jeśli:

- prawidłowo się odżywiasz

- unikasz otyłości
- stosujesz się do zaleceń lekarza i właściwie leczysz choroby towarzyszące, np. cukrzycę, dyslipidemię.

Otyłość i gwałtowne odchudzanie sprzyjają kamicy

Osoby chorujące na otyłość 2,5 razy częściej chorują na:

- kamicę pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych
- kamicze zapalenie pęcherzyka żółciowego
- zapalenie dróg żółciowych.

> **Złogi cholesterolowe mogą powstawać u osób otyłych i u tych, które gwałtownie tracą wagę, gdy utrata masy ciała jest większa niż 3 kg w ciągu tygodnia. Unikaj głodówek i dużych wahań masy ciała.**

Choroba może się rozwinąć także, jeśli:

- jesz nieregularnie
- Twój główny posiłek jest obfity i jesz go po popołudniu lub wieczorem
- korzystasz z przetworzonej żywności
- Twoja dieta jest uboga w błonnik.

Objawy

Większość przypadków kamicy jest bezobjawowa- nawet u 80% chorych. Najczęstszym i najbardziej charakterystycznym objawem jest kolka wątrobowa (inaczej kolka żółciowa). Możesz ją przejść np. po zbyt obfitym, tłustym posiłku.

Kolka:

- charakteryzuje się nagłym, napadowym, silnym bólem w jamie brzusznej
- trwa najczęściej 30-60 minut.

Jeśli choroba się zaostrzy, musisz zacząć leczenie. Lekarz może zalecić dietę lekkostrawną, a nawet usunięcie pęcherzyka żółciowego. Nie oznacza to likwidacji przyczyny zaburzonego metabolizmu kwasów żółciowych i cholesterolu, tylko usunięcie skutku.

Jak chronić się przed kamicą

Najważniejsze jest odpowiednie żywienie, aby zapobiegać kamicy i jej nawrotom.

Jeśli chorujesz na kamicę, koniecznie musisz zmienić nawyki żywieniowe:

- jeśli masz za dużą masę ciała – zredukuj ją od 0,5-1 kg tygodniowo
- wprowadź regularne posiłki. Komponuj je zgodnie z zasadami **Talerza zdrowego żywienia**,
- zmniejsz ilość cukrów prostych, słodyczy, miodu
- unikaj tłustych mięs, wysokotłuszczowego nabiału czy masła
- zadbaj o obecność w Twojej diecie nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT) – olejów roślinnych (np. oliwy z oliwek), orzechów, pestek i nasion

- kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6 mogą minimalizować ryzyko kamicy żółciowej – jedz tłuste ryby morskie (np. łosoś, tuńczyk, makrela), algi, nasiona i pestki (np. siemię lniane), orzechy czy oleje roślinne (np. olej lniany)
- zwiększ ilości błonnika pokarmowego – jedz regularnie warzywa i owoce, zamień produkty zbożowe oczyszczone na pełnoziarniste (np. pieczywa pełnoziarniste, makarony razowe, brązowy ryż czy płatki owsiane).
- pij umiarkowaną ilość kawy
- zrezygnuj całkowicie z alkoholu
- wprowadź regularną aktywność fizyczną.

Poznaj zalecenia dostosowane do Twoich indywidulanych potrzeb. Możesz skonsultować się bezpłatnie z dietetykiem w **Centrum Dietetycznym Online**.

Więcej artykułów wraz z bibliografią znajdziesz na stronie **Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej**.

Źródło informacji:

Dieta w profilaktyce kamicy pęcherzyka żółciowego - Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

Na stronie **Diety NFZ** możesz skorzystać z gotowego planu żywieniowego **DASH Kamica żółciowa**.

Przeczytaj także

Badaj poziom cholesterolu

Hipercholesterolemia to podwyższony cholesterol, który zwiększa ryzyko zaburzeń w układzie krążenia. Może prowadzić między innymi do zawału serca lub udaru mózgu

Stłuszczenie wątroby – jak się odżywiać?

Jednym z najczęstszych przewlekłych schorzeń wątroby jest choroba stłuszczeniowa. Na jej rozwój wpływ ma niezdrowa dieta i brak aktywności fizycznej. Jak zmienić swój styl życia, aby nie doprowadzić do tej choroby oraz jej powikłań?

Otyłość hormonalna – problem nie tylko z wagą

Ćwiczenia i restrykcyjna dieta mogą nie pomóc schudnąć, jeśli zmagasz się z chorobami. Sprawdź, jaki wpływ na Twoją wagę mają hormony