



باشد و نبایدهای تغذیه ای در سنگ کیسه صفراء بعد از خوردن غذاهای چرب رخ می دهد. داشتن رژیم غذایی مناسب میتواند از حملات درد در فرد مبتلا به سنگ کیسه صفراء بکاهد. کلید اصلی داشتن رژیم غذایی کم چربی و کم کلسترول است.

چربیها باید کمتر از ۵ درصد منبع تامین کالری مورد نیاز شما در روز باشند. غذاهای پر چربی که باید از مصرف آنها پرهیز کنید در زیر آمده است:

پرهیزها در فرد مبتلا به سنگ کیسه صفراء

- مرکبات نارنجی و گرفوروت

- کره، روغنهای هیدروژنه و نیمه هیدروژنه، مارگارین، چربیهای اشباع

- محصولات لبنی کامل مانند پنیرها، بستنی، شیر کامل، خامه‌های ماست کامل، ...

- سسهای چرب

- غذاهای سرخ شده

- زردیهی تخم مرغ

- غذاهای فرآوری شده مانند چیس و کراکرها

- شکلات

- دانهای خوراکی (آجیل) و کرهای آنها (کرهی بادام زمینی و ...)

- لوبیاها (به جز لوبیا سبز)

- زیتونها

- ذرت بو داده که در ماکروووبو تهیه شده

- قهوه

- چای سیاه

- نوشیدنیهای الکلی

- پوست مرغ یا ماکیان

- گوشت‌های چرب

- سوسیس و کالباس

- غذاهای کنسرو شده

- غذاهای تند و پر ادویه...

غذاهای توصیه شده در فرد مبتلا به سنگ کیسه صفراء

- نوشیدن آب فراوان

- میوه‌ها و سبزیجات تازه

- سسهای کم چرب یا بدون چربی

- سفیدیهی تخم مرغ

- گوشت مرغ بدون پوست

- گوشت ماهی

- گوشت‌های بدون چربی و کبابی

- محصولات لبنی کم چرب مانند شیر کم چرب، ماست کم چرب، پنیر کم چرب

- محصولات فرآوری شده از سبز زمینی بدون چربی

- ماست میوه‌ای تهیه شده از میوه‌ها و ماست کمچرب

- پاستا و ماکارونی با سبزیجات

- غلات کامل، سبوس و نان‌های سبوس دار

- چربیهای گیاهی و غیر اشباع به ویژه روغن زیتون

- سیر، موسیر
- آبمیوه‌های طبیعی که خودتان در منزل تهیه میکنید.
- سرکهها...