

Alimentação após inflamação/remoção da vesícula biliar

Conselhos:

- Procure ler o rótulo dos alimentos e escolha aqueles com menor quantidade de gordura ;
- Prefira sempre o azeite a outros tipos de gordura de adição para cozinhar;
- Retire as gorduras visíveis dos alimentos antes de cozinhar;
- Se consumir conservas de peixe, opte por conservas em água ou tomate;
- Faça refogados com o dobro da quantidade habitual de cebola e alho, numa mistura de água com pouco azeite, e vá acrescentando água para não queimar;
- Se habitualmente recheia o pão com manteiga ou margarinas, use pequenas porções destas;
- Lembre-se de que pode cozinhar sem adição de gordura em utensílios antiaderentes.

Nota: A informação contida no folheto é complementar às fornecidas pelos profissionais de saúde e em nenhuma situação as substitui.

Em Resumo :

Diminua o consumo de gorduras!

Para isso, use pouca quantidade de gordura para cozinhar e evite consumir os alimentos mais ricos em gordura.

Elaborado por : Serviço de Endocrinologia e Nutrição

Composição : Serviço de Relações Públicas e Comunicação

Abril 2021

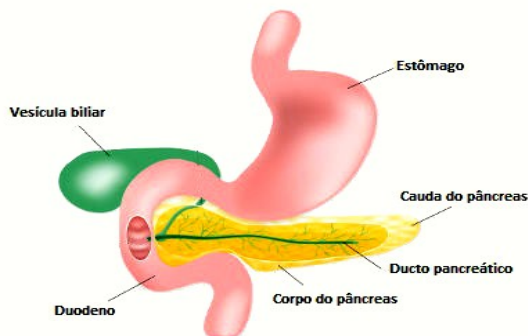
Alimentação após inflamação/remoção da vesícula biliar



Unidade
Nutrição e Dietética

Alimentação após inflamação/remoção da vesícula biliar

A **vesícula biliar** é um órgão que armazena bÍlis, responsável pela digestão das gorduras dos alimentos



Depois de removida ou de sofrer inflamação, o principal cuidado a ter é reduzir a ingestão de alimentos ricos em gordura e a quantidade de gordura usada na confeção.

Isto vai evitar uma nova inflamação e, no caso de remoção da vesícula, complicações como cólicas e diarreia.

A restante alimentação deve manter-se normal e de acordo com os princípios de uma alimentação saudável, repartida em diversas refeições ao longo do dia e variando os métodos de confeção e os alimentos a consumir.

- Cozinhar com pouca gordura, independentemente do método de confeção e do tipo de gordura;
- Optar por produtos lácteos com menor teor de gordura (meios-gordos ou magros);
- Evitar alimentos ricos em gordura, tais como:
 - * Natas, molhos (bechamel, maionese, etc), caldos concentrados
 - * Óleos e manteigas
 - * Fritos e aperitivos
 - * Enchidos (chouriço, morcela, alheira, etc) e torresmos
 - * Produtos de pastelaria e confeitaria (doces, bolos, etc)
 - * Chocolates e gelados de natas
 - * Alimentos processados (refeições congeladas e/ou prontas a comer, salsichas, bolachas, biscoitos, salgadinhos, etc)
 - * Leite e derivados gordos

Mantenha uma alimentação:

COMPLETA

VARIADA

EQUILIBRADA