

## Bila leneșă: alimente recomandate

Steluța Indrei / 08 aug 2018 / 22:42



Descriere foto:

**Persoanele care au probleme cu bila leneșă trebuie să urmeze un regim alimentar special pentru a evita crizele c**

Vezi ca biliară, organul în formă de pară din vecinătatea ficatului, are rolul de a produce și depozita bila, un lichid care ajută intestinul să digere grăsimile.

Atunci când bila nu se eliberează corect în sistemul digestiv, situație cunoscută popular ca „bilă leneșă” sau dischinezie biliară, apar anumite manifestări neplăcute precum greața, vărsăturile, durere abdominală, balonare, gust amar în gură.

Regimul alimentar este un factor important în prevenirea crizelor de bilă.

### **Bila leneșă: alimente recomandate**

Legume cum sunt andivele, anghinarea, rucola, ardeiul iute stimulează producția de bilă și ajută persoanele cu bila leneșă să digere mai ușor alimentele grase.

Efecte excepționale de drenaj au curele cu suc de ridiche neagră și cu grepfrut. Ceaiurile de pădărie sau pelin sunt de asemenea foarte utile.

Sunt permise cereale integrale (grâu dur sau grâu integral, pâine integrală), orez brun, cereale fără adaos de zahăr și cu aromă naturală, carnea slabă de pasăre, de curcan și pește, lactate fără grăsimi (smântâna grasă e de evitat).

### **Bila leneșă: alimente controversate**

Sunt unele alimente care pot fi consumate în funcție de toleranța fiecăruia. Spre exemplu, unele femei care suferă de bilă vor observa că ceapa sau usturoiul le provoacă o criză, în timp ce altele vor observa ameliorări datorită consumului de :

Un studiu arată că femeile care au consumat o porție de alune zilnic au avut cu 20% mai puține șanse să ajungă la operație de extirpare a vezicii biliare. În schimb, în cazul altor persoane cu bila leneșă alunele pot fi greu de digerat, fiind la origine de bilă.

Consumul de cafea și băuturi cu cofeină pare să reducă riscul de dischinezie biliară în cazul unor persoane, pe când altor total contraindicate. De asemenea, alcoolul consumat în cantități moderate poate ajuta organismul să nu facă pietre la v

### **Bila leneșă: alimente de evitat**

Grăsimile sunt le provoacă mari neplăceri oamenilor cu bila leneșă. În plus, alimentele procesate, mezelurile, produsele cauzează o funcționare îngreunată a bilei prin canalele digestive.

Evitați mâncărurile grase, lactatele fermentate cu conținut mare de grăsime (cașcaval, iaurt gras, cremă de brânză, unt), carnea de porc, sarmalele, carnea de miel, sucuri carbogazoase, alimente procesate cu coloranți și arome artificiale, îndulcitori, fructe și legume la conservă, produse din făină albă (pâine, patiserie, prăjituri, paste, etc), prăjeli, rântășuri, lactate întregi, snacksuri, etc.

Persoanele care țin diete drastice, cu un consum sub 1.000 de calorii pe zi, sunt predispuse la formarea de pietre la vezică biliară. Cei care au suferit operații de reducere a stomacului (gastric sleeve) au un mare risc de litiază biliară tocmai din cauza reducerii de calorii la care sunt limitați zilnic.