

**Sve veći broj dece, koja su prekomerne težine, ima tegobe sa poremećajem funkcije žuči. Gojaznost, koja je sve veći zdravstveni problem, već u ranom detinjstvu uzrokuje nastanak holelitijaze, bolesti koja je bila tipična za odraslu populaciju.**



Bol ispod desnog rebarnog luka, mučnina, osećaj gorčine u ustima obično posle jela, su neki od simptoma koji se javljaju onda kada je žučna kesica ispunjena muljem, peskom ili kamenom. Nekada se bol širi u leđa, ka kičmi, između lopatica, desno rame ili desnu ruku. Različitog je intenziteta, može spontano iščeznuti a obično znači da kamen „radi“, tačnije pomera se. Ovakav bol se naziva žučna kolika, a nastaje zbog prisustva kamena u žučnoj kesici (holelitijaza).

### **Žene najugroženije**

Uzrok za nastanak kamena u žuči je nepoznat. S druge strane, mnogo je faktora koji povećavaju rizik od njihove pojave. Nasledni faktori se ne mogu zanemariti. Kamen u žuči se češće javlja u nekim porodicama, što sugerira da genetika ima udeo u njegovoj pojavi. Kamen u žuči je čest u našoj populaciji, čak 10% ljudi ima tegobe koje on izaziva. Četri puta je češći kod žena. Stručna i naučna saznanja kažu da je holelitijaza u žena povezana sa njihovom hormonskom izloženosti estrogenu. Najizraženija je u dobi 30 do 40 godina, a nakon 65 godine svaka treća osoba oboleva.

Ono što je novo je sve veći broj obolele dece. Studija sprovedena u Kaliforniji, koja je pratila zdravlje dece (510.816 ispitanika) u dobi od 10 do 19 godina iznosi rezultate da je čak 7,3% dečaka i 5,5 % bilo je ekstremno gojazno, a čak 766 ispitanika je imalo žučne kamence. Devojke koje su koristile kontraceptivne pilule imale su veću učestalost žučnih kamenaca.

### **Faktori rizika su mnogobrojni**

Pored nepravilne ishrane praćene preskakanjem obroka, unosom masne hrane i gojaznosti, na pojavu kamenja u žučnoj kesici utiču i trudnoća, rigorozne dijetе, barijatrijske operacije, šećerna bolest, anemija srpastih ćelija, lekovi na bazi estrogena i gladovanje.

### **Kako se hraniti**

Hrana je bitan činilac u nastajanju kamena, ona utiče na taj način što povećava ili smanjuje

zasićenost žuči holesterolom. Preskakanje obroka i dugi periodi bez hrane stvaraju uslove za nastanak kamena u žučnoj kesici. Tri glavna obroka su neophodna u toku dana. Svaki obrok mora da sadrži i mali udeo masnoće. Masti održavaju pravilno funkcionisanje žučne kese, tačnije njeno pravilno, ritmičko pražnjenje. Bez stimulacije koju vrši hrana, ne stvara se dovoljno razblažujućih žučnih kiselina koje održavaju holesterol u razređenom stanju.

Time se sprečava zastoj žuči, a on upravo pogoduje stvaranju kamena.

Ishrana koja suzbija stvaranje kamena u žuči je: siromašna zasićenim mastima (to su masti koje su na sobnoj temperaturi čvrste, poput putera, svinjske masti, sala, svih životinjskih masti), bogata je vlaknima (više integralnih žitarica, voća i povrća smanjuju resorpciju masti iz hrane u crevima), ne obiluje prostim šećerima (slatkišima, belim pecivima i belim hlebom).

### **Velika opasnost je naglo mršavljenje**

Višak kilograma predstavlja, kao što je već rečeno, veliki rizik za nastanak kamena u žuči. Ali odluka da kilograme gubite naglo je isto tako opasna! Jako restriktivna dijeta sa minimalnim unosom masti (ispod 800 kcal) ne stimuliše dovoljno žučnu kesicu na kontrakciju i izbacivanje žuči. Žuč miruje u njoj, a to stvara uslove za formiranje kamena. Zato je neophodno da gojazne osobe (sa ili bez utvrđenog kamenja u žuči) koje planiraju gubitak težine, posebno one se većim viškom kilograma, neizostavno potraže pomoć dijetologa koji će otpratiti sve faze mršavljenja bez rizika po zdravlje. Nakon toga sledi faza održavanja normalne telesne težine unosom individualnog, odgovarajućeg broja kalorija uz barem 30 minuta vežbanja, pet puta nedeljno.

***napisala: Ass. mr sc med. dr Tatjana Mraović spec. higijene, dijetolog, Savetovanište za ishranu VMA, tel 063 24 20 30***