

CÁLCULOS EN LA VESÍCULA BILIAR

Los cálculos en la Vesícula Biliar, la llamada Litiasis Biliar, son originados bien por la acumulación de Colesterol (75% de las litiasis) o por la acumulación de Bilirrubina (25% restante).

Esta patología está favorecida por el exceso de Triglicéridos, HDL-Colesterol bajo, Obesidad, dieta pobre en verduras y rica en grasas, anticonceptivos, bajadas bruscas de peso en dietas de adelgazamiento, predisposición genética, etc.

Si sabe que tiene “piedras en la vesícula” y siente un dolor fuerte en la parte superior derecha del abdomen, puede aplicar calor en la zona incluso sumergiéndose en una bañera con el agua todo lo caliente que aguante. Si en 2 horas no ha cedido el dolor o empeora, debe consultar con su médico o acudir a un servicio de urgencias.

- Dietéticamente, se debe reducir el número de calorías en una dieta pobre en grasas, con el objetivo de disminuir su peso en caso de sobrepeso y obesidad.
- Evitar tanto el ayuno prolongado como las comidas copiosas.
- Limitar mayonesas, aceites, mantequillas, margarinas, nata, bechamel, rebozados, sofritos, etc.
- Consumir carnes magras y aves sin piel ni grasa visible. Limitar o evitar el cordero, sesos y embutidos.
- Revueltos y tortillas con poco aceite aunque es mejor evitarlos.
- Evitar Aguacates, aceitunas y frutos secos

- Evitar frutas ácidas y poco maduras, sobre todo la naranja entera o en zumo.
- Tomar lácteos desnatados.
- Evitar o limitar café y Té en todas sus variantes, bebidas con gas, chocolate y bebidas alcohólicas. Permitidas infusiones de manzanilla, poleo etc.
- Mejor el pescado blanco que el azul.
- Las legumbres cocinadas sin grasas (morcilla, chorizo, tocino, etc.) y pasadas por el pasapurés para desechar la piel.
- El aceite de oliva en crudo y en pequeñas cantidades, generalmente es bien tolerado.
- Utilizar como técnicas de cocinado la plancha, alimentos cocidos, en papillote y asados al horno.
- Desaconsejado el marisco al igual que el tabaco y la bollería industrial o enriquecida con nata.