

Правильное питание при заболеваниях печени и желчевыводящих путей (диета №5)

Диета №5 рекомендована при хронических гепатитах, обострениях гепатитов в фазе выздоровления, хронических холециститах, желчекаменной болезни, циррозе печени. Условие – при отсутствии заболеваний кишечника, т.к. в диету включаются продукты, богатые клетчаткой.

Диета №5 относится к длительным диетам и может применяться от недели и до выздоровления.

Цель диеты – нормализация функций желчного пузыря и печени.

Исключаются экстрактивные вещества, вызывающие гиперсекрецию желчи (мясные, рыбные бульоны, грибы, консервы и т.д.), ограничиваются жирные продукты, в рацион включаются продукты, содержащие клетчатку (но с осторожностью, т.к. переусердствовав с капустой можно вызвать вздутие), запрещаются холодные блюда и напитки, рекомендуется не злоупотреблять солью.

Блюда отваривают, запекают, изредка тушат. Исключаются жареные блюда.

Кратность приема пищи – 4-5 раз в день.

Что можно есть:

- Хлеб: вчерашней выпечки из муки первого и второго сорта, пирожки несдобные с начинкой из тушеных фруктов, творога, нежирного мяса. Убираем из рациона сдобу, слоеное тесто, жареные пирожки.
- Крупы: любые каши, сваренные на воде или молоке, добавляемые в первые и другие блюда. Исключаем бобовые, т.к. они ведут к процессам брожения в кишечнике, вздутию и усиленной выработке желчи. Ячневую, перловую, пшеничную каши ограничить.

- Супы: на воде, овощном бульоне, молочные, супы-пюре, борщ. Овощи в супы не жарить. Исключаем грибные супы, мясные и рыбные бульоны, окрошка, щи зеленые.
- Овощи: под запретом грибы, лук, редька, чеснок, баклажаны, кукуруза, овощная консервация (маринованные овощи). Остальные овощи разрешаются в отваренном, тушеном, сыром виде.
- Фрукты: тушим, варим компоты, пюре, муссы и т.д. Из свежих фруктов можно сладкие спелые мягкие яблоки.
- Мясо/рыба: не жирных сортов, слишком жилистые куски перетираем. Исключаем субпродукты, сало, нутряной жир, жирные сорта рыбы, так же копченая, соленая рыба.
- Молочные продукты: не разрешаются соленые сыры, жирные продукты (молоко 6%, сливки, жирный творог). Сметанка и не соленый сыр – в небольшом количестве, молоко, кефир и йогурт не выше 2% жирности.

Примерное меню на день:

- Завтрак: манная каша, паровые тефтельки, чай.
- Второй завтрак: печеные фрукты (например, яблоко), можно с медом.
- Обед: вегетарианский овощной супчик, тушеная курочка в сливочном соусе с рисовой кашей, компот из сухофруктов.
- Полдник: отвар из шиповника.
- Ужин: картофельное пюре, тушеная рыбка, чай с ватрушкой.

Специалисты-диетологи санатория Волжский утес сделают ваш отдых полезным и вкусным!