

# ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ГЕПАТОБИЛИАРНОЙ СИСТЕМЫ, ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



Выполнили : Икрамжанова Д  
Худайбергенов С  
Приняла : Бозжигитова Г.С

## ФУНКЦИИ ПЕЧЕНИ

участвует в регуляции  
объема крови и кровотока  
в организме

синтез витаминов А и В12

Хранилище витаминов и  
ряда микроэлементов,  
необходимых для  
правильного  
функционирования  
организма

Регуляция уровня  
глюкозы (сахара) в  
крови

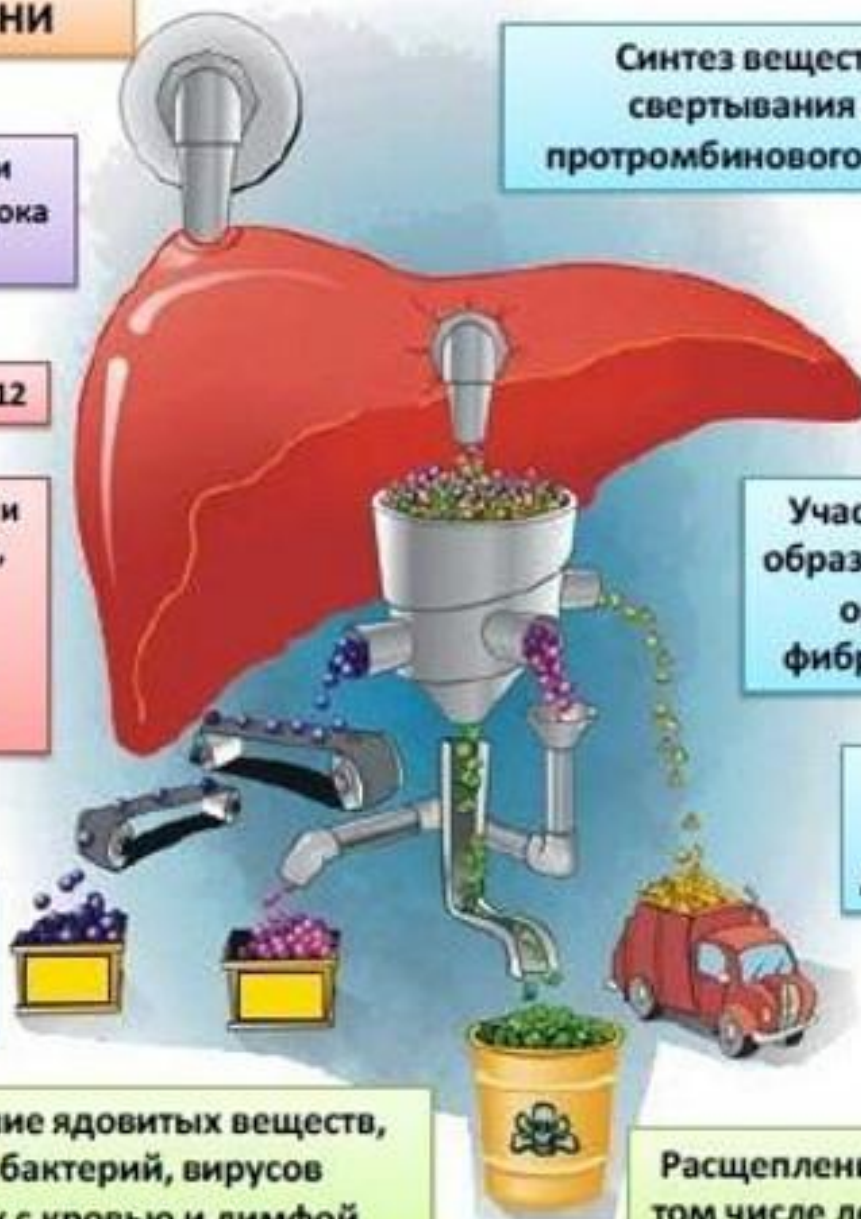
Обезвреживание ядовитых веществ,  
микробов, бактерий, вирусов  
поступающих с кровью и лимфой

Синтез веществ, необходимых для  
свертывания крови, компоненты  
протромбинового комплекса, фибриноген

Участие в белковом обмене:  
образование необходимых для  
организма альбумина,  
фибриногена и протромбина

Участие в обмене  
железа, необходимого  
для синтеза гемоглобина

Расщепление химических веществ, в  
том числе лекарственных препаратов





# Основные принципы лечебного питания

**Лечебное питание при заболеваниях печени и желчевыводящих путей основано на единых принципах из-за их тесной анатомической и функциональной связи. Роль печени в системе пищеварения и обмена веществ трудно переоценить;**

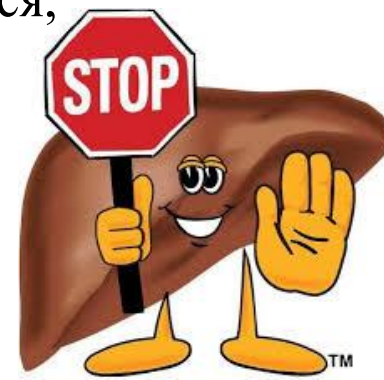
**В печени синтезируется белок, образуются многочисленные белковые комплексы, происходит расщепление и преобразование аминокислот, синтезируется мочевина. Печень осуществляет дезинтоксикационную функцию (расщепляет ядовитые вещества, переводит их в другие, менее токсичные вещества).**



**Диетотерапия основана на принципах щажения и улучшения функций печени желчевыводящей системы. При помощи лечебного питания стремятся стимулировать выделение желчи, препятствовать возможной жировой инфильтрации печени, корректировать обменные нарушения. Диета должна быть достаточной по энергоценности, способствовать процессам регенерации и повышать дезинтоксикационные возможности печени. Низкая энергоценность рациона ведет к жировой инфильтрации печени, снижению активности гепатоцитов и их гибели, развитию соединительной ткани в паренхиме печени.**



В диетическом рационе должно быть достаточное количество белка. Это способствует регенерации печеночных клеток и их функциональной активности. Белок необходим для синтеза гормонов, ферментов. Количество белка должно соответствовать физиологическим нормам в среднем 90 г, причем суточной его нормы должно приходиться на белки животного происхождения (мясо, рыба, птица, яичный белок, молочные продукты). Животные продукты богаты метионином, холином, лецитином, т.е. Липотропными веществами, которые предотвращают жировую инфильтрацию печени. Однако в случае тяжелой гепатобилиарной недостаточности, белок ограничивают до 20-30 г. Это связано с нарушением возможности печени обезвреживать аммиак. В норме аммиак обезвреживается, превращаясь в мочевину





**В печени в норме происходит активный обмен витаминов, который в значительной степени снижается при различных заболеваниях. Поэтому целесообразно создавать избыточный запас витаминов в организме, обогащая ими рационы.**



- Лечебное питание способствует повышению регенераторной способности, предупреждает прогрессирование заболевания,
- повышает защитные силы организма, способствует коррекции
- обменных нарушений. Диетотерапия зависит от функциональных способностей печени (компенсированный или декомпенсированный цирроз), наличия осложнений.

Главная цель назначаемой диеты при определенных заболеваниях это обеспечить полноценное питание без агрессивного воздействия !





В подавляющем большинстве случаев диета при различных заболеваниях поджелудочной железы (либо при панкреатите) может быть направлена исключительно на снижение несколько повышенной в этот период желудочной секреции. Чаще всего именно повышенная секреция наблюдается при обострении имеющихся хронических болезней или же при остром течении панкреатита.



Кроме того подобная диета должна быть направлена так же на предотвращение случайного развития определенных осложнений и на стабилизацию состояния при развитии хронического панкреатита.

Практически всегда диета при тех либо иных заболеваниях поджелудочной железы обязана исключать те продукты, которые содержат в себе грубую клетчатку, которые как следствие стимулируют работу пищеварительных желез. Помимо этого, очень важно ежедневно употреблять достаточное для конкретного человека количество жидкости (желательно очищенной воды) — это собственно обязательное условия данной лечебной диеты.



- Несомненно, что наиболее строгие правила диеты при воспалениях поджелудочной железы должны будут соблюдаться во время наступлении острых приступов заболевания, которые в большинстве своем характеризуются достаточно сильными болями. Стандартный лечебный стол, который закреплен за этой лечебной диетой, как правило, находится под номером пять (так называемая лечебная диета под № 5П).
- Что предусматривает диета №5
- Как правило, в рационе больных с панкреатитом должна будет преобладать именно белковая пища, медики считают, что поскольку поджелудочная железа ответственна за полноценный углеводный обмен в организме, то поступающие с пищей белки не будут перегружать этот орган.
- Надо сказать, что как растительное масло, так и масло сливочное не требуется полностью исключать из своего рациона питания. Однако масло при данной диете добавляют исключительно уже в приготовленную пищу – это могут быть каши, любые салаты (желательно в несколько подогретом виде), а вот любое пережаренное масло придется из рациона полностью исключить.







Часто из-за слабого функционирования поджелудочной железы, а иногда и просто из-за резкого изменения рациона – у таких больных может наблюдаться различные расстройства в пищеварении. Естественно, что для того чтобы нормализовать функционирование кишечника, следует стараться принимать пищу исключительно в строго определенные временные промежутки. А перерывы между приемами пищи должны составлять порядка трех максимум четырех часов.

Очень важно всегда помнить, что правильное диетическое питание при болезнях (разной этиологии) поджелудочной железы должно будет так же сопровождаться максимально обильным питьем. Как правило, ранее воспаленная поджелудочная железа может полностью восстанавливаться, что, несомненно, сопровождается довольно большими потерями жидкости из организма.

Главное что нужно сказать – ни в коем случае при обострении заболеваний поджелудочной железы запрещено только соблюдать определенную диету, полностью забыв о назначенной медикаментозной терапии и прописанном постельном режиме





А вот сама же диета как правило должна начинаться со строгого трехдневного голодания. При этом в эти три дня больному разрешается пить по одному или полтора литра (но не более чем по 200мл, за один заход) минеральной воды типа «Боржоми» (желательно теплой и практически без газа) и не более чем два стакана приготовленного отвара шиповника.



## *Что при диете можно спокойно есть без ограничений?*

- Большинство слизистых супов приготовленных из самых различных круп (исключение пшено) на воде либо же совсем некрепком отваре из овощей.
- Разрешены блюда из любых нежирных видов мяса той же птицы, но совершенно без сухожилий с удалением шкуры и жира, в обязательном порядке в виде перетертых суфле либо мягких паровых котлет.
- Разрешаются блюда из любых нежирных видов рыбы так же в качестве суфле либо мягких кнелей.



- Разрешено употребление яиц всмятку либо омлета на пару (однако важно помнить, что в день позволительно съесть не более 2-х яиц).
- Цельное молоко может лишь в умеренных количествах содержаться в приготовленных отварных блюдах, чистое же молоко пить запрещено.
- Разрешен творог, но только свежеприготовленный либо в виде паровых пудингов.



- Практически любые блюда либо гарниры, приготовленные из овощей, но так же в виде мягких пюре либо пудингов.
- Позволяется кушать яблоки печеные (исключение антоновский сорт!).
- А вот из сладкого разрешены лишь протертые фрукты из компотов, кисели, фруктовые желе с ксилитом и сорбитом вместо сахара.
- Питье обильное, разрешен не крепкий чай, вода «Боржоми», и даже приготовленный отвар шиповника.





# Что следует исключать полностью?

Прежде всего, крепкие мясные и овощные бульоны, любые жирные виды мяса, рыбы и птицы. Запрет распространяется на жареные или даже минимально обжаренные продукты, и блюда.

Запрещены агрессивные овощи и фрукты, в их сыром виде. К таковым относят капусту, редиску, лук, и репу. Запрещен сырой щавель, и сырые листья салата, сырой шпинат, и редька. Так же под запретом брюква, в сыром виде все копченое, все консервированные продукты.

Придется отказаться от ржаного хлеба, мороженого, алкоголя, газировки, пряностей и специй. Причем заметьте – это вовсе не вопросы вкуса или моды и эстетики, это скорее вопрос вашего здоровья. Поэтому описанную диету будет лучше строго соблюдать.



## Что разрешается употреблять в пищу:

Как хлеб, так и многие хлебные изделия. Причем желательно употребление вчерашней выпечки либо же слегка подсушенной, разрешено любое не сдобное и не жирное печенье.

Любые вегетарианские супы с добавлением относительно небольшого количества растительного масла либо даже сметаны.

Не жирное мясо, птицу и рыбу – в отварном, запеченном, паровом виде

Тот же паровой омлет либо не более 2-х яиц всмятку.

Домашний творог желательно некислый, или кефир так же некислый и не жирный.

Твердые сыры таких сортов как «Российский» либо же «Голландский». Разрешено умеренное употребление масла сливочного, несоленого, масла растительного рафинированного.





И ПОДВОДЯ ИТОГИ ДАННОЙ ТЕМЫ НАДО ЗАПОМНИТЬ ЧТО  
ДИЕТОТЕРАПИЮ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПРИ ВЫРАЖЕННОМ  
ОБОСТРЕНИИ ПОСЛЕ  
ГОЛОДА НАЧИНАЮТ С ДИЕТЫ С МЕХАНИЧЕСКИМ И  
ХИМИЧЕСКИМ ЩАЖЕНИЕМ  
ПРОТЕРТОГО ВАРИАНТА, ПО МЕРЕ УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ  
ПЕРЕХОДЯТ НА НЕ  
ПРОТЕРТЫЙ ВАРИАНТ, А В СОСТОЯНИИ РЕМИССИИ  
ПЕРЕХОДЯТ НА ДИЕТУ С  
ПОВЫШЕННЫМ КОЛИЧЕСТВОМ БЕЛКА (ВЫСОКОБЕЛКОВАЯ  
ДИЕТА) НЕ ПРОТЕРТЫЙ  
ВАРИАНТ

# ПЕРЕЧЕНЬ ДИЕТ НАЗНАЧАЕМЫЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ГЕПАТОБИЛИАРНОЙ СИСТЕМЫ И ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- ▣ **ДИЕТА № 5.** Показания: хронические гепатиты в стадии ремиссии, хронические холециститы в стадии нерезкого обострения и стадии ремиссии, желчнокаменная болезнь, острые гепатиты и холециститы в период выздоровления

## **Примерное меню для диеты № 5:**

- ▣ 1-й завтрак: творог с сахаром, молочная гречневая каша, кофе.
- ▣ 2-й завтрак: печеное яблоко.
- ▣ Обед: овощной суп-пюре с добавлением сливок, куриная котлета, отварной рис, кисель.
- ▣ Полдник: отвар шиповника.
- ▣ Ужин: рыбные котлеты с картофельным пюре, пирожок с яблоком, чай.
- ▣ На ночь: кефир.





ДИЕТА № 5А НАЗНАЧАЕТСЯ ПРИ  
ОСТРЫХ ГЕПАТИТАХ И ХОЛЕЦИСТИТАХ, ПРИ ОБОСТРЕНИИ  
ХРОНИЧЕСКИХ ГЕПАТИТОВ И ХОЛЕЦИСТИТОВ, ЦИРРОЗЕ  
ПЕЧЕНИ С ЕЕ УМЕРЕННОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ, А ТАКЖЕ ПРИ  
ХРОНИЧЕСКОМ ГЕПАТИТЕ ИЛИ ХОЛЕЦИСТИТЕ В СОЧЕТАНИИ С  
ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНЬЮ ЖЕЛУДКА, ГАСТРИТОМ,  
ЭНТЕРОКОЛИТОМ.

### **Примерное меню для диеты № 5а:**

- ▣ 1-й завтрак: паровой омлет с тертым сыром, молочная овсяная каша, кофе.
- ▣ 2-й завтрак: печеное яблоко.
- ▣ Обед: суп-пюре из тыквы, куриная котлета с картофельным пюре, кисель.
- ▣ Полдник: отвар шиповника.
- ▣ Ужин: рыбные котлеты с морковным пюре, рисовый пудинг со сладкой подливкой, чай.
- ▣ На ночь: кефир.



## **ДИЕТА № 5П**

ДИЕТА № 5П НАЗНАЧАЕТСЯ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ПАНКРЕАТИТЕ В ПЕРИОД ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ И ВНЕ ОБОСТРЕНИЯ.

### **Примерное меню для диеты № 5п:**

- 1-й завтрак: молочная овсяная каша, чай.
- 2-й завтрак: белковый омлет, отвар шиповника.
- Обед: овощной суп, отварная курица, картофельное пюре, кисель.
- Полдник: творог, сок.
- Ужин: рыбные котлеты с морковным пюре, чай.
- На ночь: кефир.



## Примерное меню диеты № 5щ

- 1-й завтрак. Биточки мясные паровые 100-120 г, каша гречневая протертая 1 /2 порции, чай.
- 2-й завтрак. Творог свежеприготовленный 100 г, яблоко, печеное 100 г.
- Обед. Суп-лапша вегетарианский 1/2 порции, куры отварные 100-120 г, каша рисовая протертая, компот яблочный протертый без сахара.
- Полдник. Сухарики без сахара, отвар шиповника.
- Ужин. Рулет мясной паровой, фаршированный омлетом, 100 г, пюре морковное 1/2 порции, творожный пудинг без сахара, 100-120 г, чай. На ночь. Кисель.
- На весь день. Хлеб белый 200 г, сахар 30 г.
- При наличии упорного застоя желчи у больных с хроническим холециститом, «постхолецистэктомическим синдромом», обусловленным ангиохолитом, хроническим персистирующим гепатитом, дискинезией желчных путей на фоне спаечного процесса в холедоходуоденальной зоне, показана диета № 5 жировая (5ж), в которой количество жира увеличено до 120 г (60 г животных и 60 г растительных).

