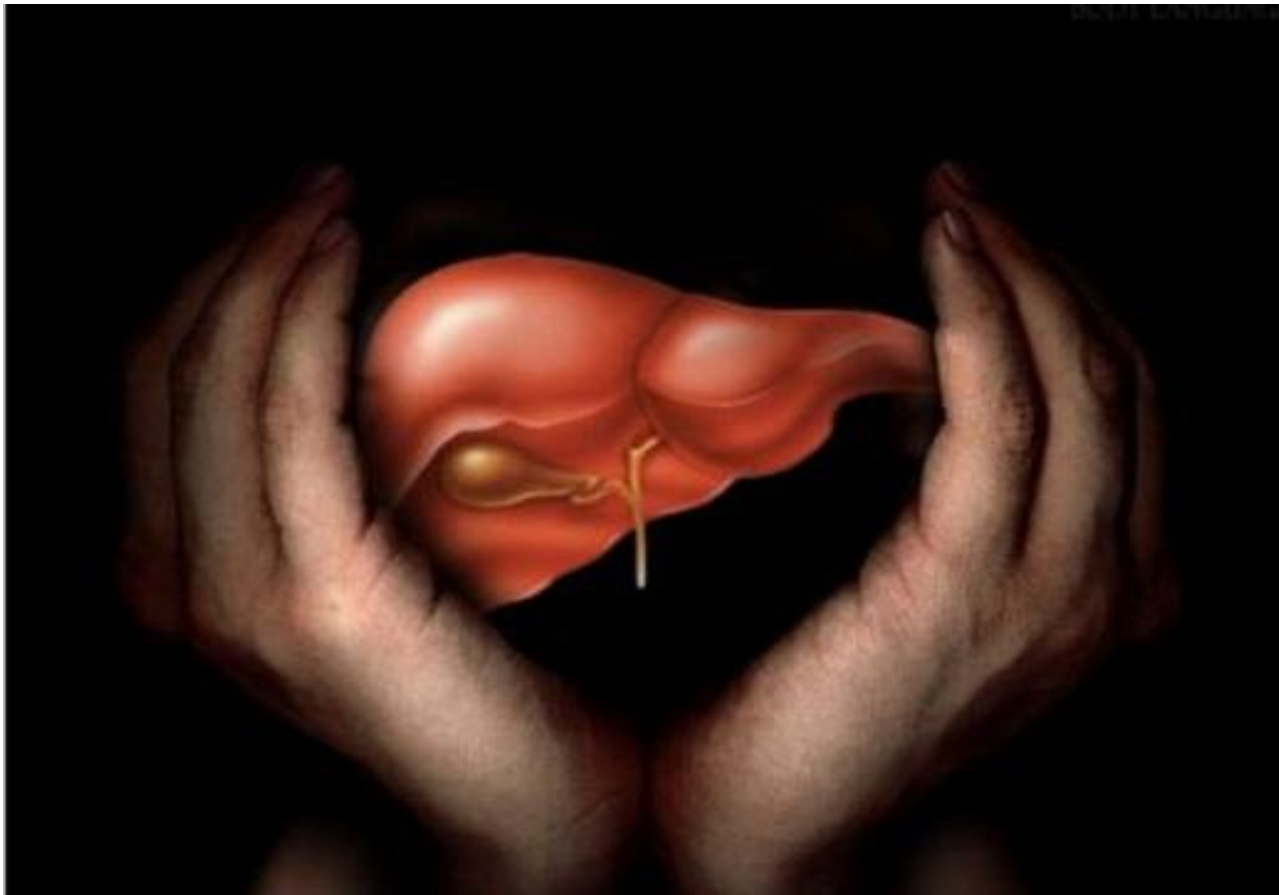


ДИЕТА

при заболявания

печени

*Диета при заболевании печени — единственный
эффективный
метод лечения*



Болезни печени, среди которых лидируют гепатиты различной этиологии (вирусные, токсические), тяжело поддаются лечению, а выздоровление затягивается на месяцы и даже годы.

К сожалению, специфических препаратов, которые бы гарантировали восстановление всех функций этого органа, практически не существует, а потому диета при заболевании печени имеет первостепенное значение.

Правило трех «Ж».

При патологии печени нельзя есть три типа продуктов и блюд, начинающихся на букву «Ж»

1. Жирные,
2. Жареные
3. Желтые

Диета № 5

Диета при жировом гепатозе, холецистите и других заболеваниях печени.

Эта диета — одна из **15** лечебных диет разработанных выдающимся советским ученым, основоположником отечественной диетологии ***Мануилом Певзнером*** в первой половине двадцатого века.

Диета актуальна и используется до сих пор, в связи с неоспоримыми достоинствами.

Рацион диеты физиологически полноценный, обогащен овощами и фруктами, щадящий.

Из рациона исключены продукты богатые экстрактивными веществами и эфирными маслами, которые стимулируют секрецию желудка и поджелудочной железы и жареные блюда, продукты богатые холестерином, тугоплавкие жиры.

Животный Белок

- Важно следить за достаточным количеством животного белка в рационе, это позволяет быстрее восстановить функции печени.



Творог

- Исследования показали что важным источником белка для людей с заболеваниями печени на ряду с мясом является творог. Добавление в рацион больных острыми гепатитами до 400 грамм творога в сутки, заметно ускоряло выздоровление.



Фрукты и овощи

- Поскольку при заболеваниях печени часто нарушается холестериновый обмен, рекомендуется включать в рацион фрукты и овощи богатые клетчаткой — они помогают выводить избыток холестерина (при нормальной работе кишечника).



ЖИРЫ

- Жир также необходим для нормальной работы печени и в сочетании с достаточным количеством белка защищает печень от жировой инфильтрации. Различные растительные масла не только желательны, но и обязательны к употреблению, они обладают липотропным действием (предотвращают жировую инфильтрацию печени), содержат ненасыщенные жирные кислоты необходимые для нормальной работы организма. Из животных жиров разрешено только сливочное масло и только без термообработки.



ВОДА и СОЛЬ

- Общее количество жидкости может варьироваться и доходить до 2,5 литров. Ограничение жидкости рекомендуют только при циррозах.



- При задержке жидкости в тканях, уменьшают количество соли до 2–4 грамм в сутки. При нормальном



ВИТАМИНЫ

Рацион нужно дополнить приемом
витаминов

группы **В** — рибофлавина, никотиновой
кислоты, витамина **В12**,
в дозе в 2 раза превышающей стандартную.

Также показан прием холина, лецитина,
инозита и витамина **С**.



*Рибофлавин
Витамин В2*





Продукты питания богатые витамином B8 (инозитол, инозит)

Пророщенная пшеница



Витамин B8
(инозит): 770 (мг)

Рисовые отруби



Витамин B8
(инозит): 460 (мг)

Ячневая крупа



Витамин B8
(инозит): 390 (мг)

Овсянка



Витамин B8
(инозит): 270 (мг)

Горех



Витамин B8
(инозит): 240 (мг)

Апельсин



Витамин B8
(инозит): 210 (мг)

Арахис жареный



Витамин B8
(инозит): 180 (мг)

Грейпфрут



Витамин B8
(инозит): 150 (мг)

Чечевица



Витамин B8
(инозит): 130 (мг)

Изюм



Витамин B8
(инозит): 120 (мг)

Мускатная Дыня



Витамин B8
(инозит): 120 (мг)

Персик



Витамин B8
(инозит): 96 (мг)

**Капуста
белокачанная**



Витамин B8
(инозит): 95 (мг)

Картофель



Витамин B8
(инозит): 66 (мг)

Арбуз



Витамин B8
(инозит): 64 (мг)

Не цитрусом единым

Содержание витамина С
в продуктах



Шиповник
1000 мг

Шиповник по праву
можно назвать
королем продуктов,
содержащих витамин С

Витамин С - мощный антиоксидант.
Он снижает риск заболеваний
простудой, а также незаменим
для здоровья десен



Смородина
200 мг

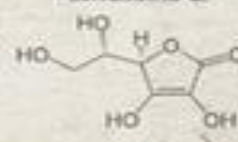


Облепиха
695 мг



Петрушка
150 мг

Химическая формула
витамина С



Капуста
60 мг



Калина
80 мг

Оказывается, цитрусовые
содержат не так уж и много
витамина С



Цитрусовые
30-60 мг

ПРИЕМ ПИЩИ

Приемов пищи в день 6–7,
последний за 3–4 часа до сна.

Блюда подаются теплыми,
горячее и холодное исключено.

Еда готовится на пару,
отваривается или запекается.

Жарка исключена полностью!!!

РАЗРЕШЕННЫЕ продукты

- супы на овощном бульоне, воде или молоке, с добавлением круп и овощей;
- мясо — только нежирное, без сухожилий, пленок, хрящей. Рубленное или куском. Из субпродуктов допускается только язык.
- птица — курица, индейка, без кожи и жира;
- рыба — судак, треска, сибас, морской окунь, навага, и др. нежирная рыба. Вымоченная сельдь, черная икра.
- яйца — цельное яйцо разрешено 1 шт. в день. Блюда из белков без ограничений.
- хлеб и выпечка — вчерашний пшеничный и ржаной. Сухие бисквиты, сухое печенье (типа «Зоологического»), сухари. Несдобная выпечка. Вся выпечка ограничивается при наличии ожирения;
- молочные продукты — молоко, кисломолочные продукты, свежий творог и блюда из него. Неострые сорта сыра. Сметана, сливки, жирный творог в ограниченном количестве.
- крупы — рассыпчатые, отваренные на воде, каши, и крупяные паровые или запеченные пудинги;
- макаронные изделия — допускаются высококачественные отварные, но в ограниченном количестве. При ожирении, исключаются полностью.
- овощи и зелень — все, за исключением запрещенных, очень кислой квашенной капусты. При сопутствующих заболеваниях ЖКТ исключается свежая белокочанная капуста;
- ягоды и фрукты любые за исключением очень кислых, в свежем виде и в блюдах;
- сладости — сахар, мед, мармелад, пастила;
- пряности — листья петрушки, укропа, лавровый лист. Ограничено корица, гвоздика, ваниль.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ продукты

- слоеное и сдобное тесто, жареные пирожки, свежий хлеб;
- жареное, копченое мясо, рыба и птица;
- колбасы, консервы, субпродукты (кроме печенки);
- мясные, рыбные и грибные бульоны;
- шоколад, мороженое, какао;
- щавель, свежие помидоры (при переносимости, можно иногда добавлять в рацион спелые свежие помидоры);
- кислые фрукты (клюква, антоновские яблоки),
- чеснок, лук репчатый, лук зеленый, шалот, корень петрушки;
- грибы;
- бобовые;
- редис, редька;
- любые маринованные овощи;
- горчица, хрен, майонез;
- перец горький, специи, кроме разрешенных;
- сладкие газированные напитки;
- алкоголь.

В практически неизменном виде диета № 5 используется уже более 80-ти лет.

За это время она доказала свою эффективность и помогла выздороветь сотням тысяч людей.

Сейчас наш рацион включает более широкий ассортимент продуктов, чем на момент разработки 5-го лечебного стола, но и эти продукты без проблем можно включить в свое меню, используя основные принципы диеты.