

Ирина
Вечерская

душевная
кулинария

100

Рецептов

вкусно • полезно • душевно • полезно

при колите
и энтерите

Душевная кулинария

Ирина Вечерская

**100 рецептов при колите
и энтерите. Вкусно,
полезно, душевно, целебно**

«Центрполиграф»

2015

Вечерская И.

100 рецептов при колите и энтерите. Вкусно, полезно, душевно, целебно / И. Вечерская — «Центрполиграф», 2015 — (Душевная кулинария)

Данная книга расскажет о том, как питаться при заболеваниях кишечника: колитах, энтеритах, дискинезии, дисбактериозе, расстройствах и запорах... Вы узнаете правила приготовления блюд и множества диетических рецептов, получите рецепты народных средств при лечении кишечных расстройств. Питание во время обострений недугов, в период выздоровления и в стадии ремиссии должно быть разным, и об этом тоже расскажет наша книга.

© Вечерская И., 2015

© Центрполиграф, 2015

Содержание

Предисловие	6
Принципы питания при заболеваниях кишечника	7
Правила приготовления блюд	8
Народные средства при лечении колитов и энтеритов	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Ирина Вечерская
100 рецептов при колите и энтерите.
Вкусно, полезно, душевно, целебно

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2015

Предисловие

Еще известные врачи древности, такие как Гиппократ, Авиценна, знали о лечебных свойствах пищи. Они обращали внимание своих пациентов на то, что с помощью правильно подобранной диеты можно добиться не только значительного улучшения состояния при недуге, но и провести профилактику заболеваний.

Колит, как острый, так и хронический, обычно сопровождается усилением либо бродильных, либо гнилостных процессов. Поэтому во время обострения болезни проводится «голодный» день, а затем больному назначается та же диета, что и при энтероколитах, в зависимости от того, гнилостные или бродильные процессы преобладают. Когда исчезают острые явления, рекомендуется диета, в которой углеводов меньше. Переходить к новым кушаньям следует осторожно, постепенно.

Основной целью является полное механическое и химическое щажение воспаленной слизистой оболочки кишечника.

Диета при колите ограничивает потребление соли до 10 г в день (не более того). Кроме того необходимо отказаться от любых острых приправ, которые могут раздражать слизистую. Также на время диеты стоит исключить любые продукты, провоцирующие брожение в кишечнике и усиливающие секрецию пищеварительных желез (это наваристые бульоны, жирные продукты, алкоголь и пр.).

Принципы питания при заболеваниях кишечника

Составляя рацион для больного человека, следует учитывать как общие правила, так и индивидуальные потребности организма при различных заболеваниях. Главное, чтобы в течение дня человек получал полноценную пищу, вкусную и разнообразную. Правильный подбор рациона особенно важен при хронических болезнях, когда пациент, ослабленный недугом, страдает отсутствием аппетита. Грамотно составленная диета является мощным терапевтическим средством, помогающим значительно ускорить выздоровление.

Во время диеты очень важно придерживаться режима питания (рацион делится на 5–6 приемов пищи, при этом каждый день стоит кушать примерно в одно и то же время). Употребляемые продукты и блюда не должны быть твердыми и сухими – подобная пища способна привести к механическому повреждению и без того воспаленных стенок кишечника.

В наиболее острый период заболевания предпочтение стоит отдать жидкой, полужидкой или протертой пище (если ЖКТ поражен полностью, необходимо использовать протертую пищу, которую придется вводить непосредственно в двенадцатиперстную кишку посредством специального зонда).

По мере выздоровления можно постепенно отказываться от полностью протертой пищи и употреблять блюда в обычном виде. Способы приготовления пищи могут быть лишь максимально щадящими – продукты отвариваются или готовятся на пару. Разовые порции еды не должны быть большими.

В рационе больного необходимо снизить количество употребляемых углеводов, оставив при этом достаточное количество жиров (100 г в день) и белков (100–120 г, а к моменту стойкой ремиссии – 150 г в день). Блюда должны подаваться в теплом виде (стоит избегать горячих и холодных блюд, поскольку они негативно воздействуют на слизистую).

Обратите внимание – при **неспецифическом и язвенном** колите необходимо полностью отказаться от молока и молочных продуктов (это позволит заметно ускорить выздоровление).

Правила приготовления блюд

Первые блюда

Супы – это важный компонент ежедневного рациона. В диетическом питании они незаменимы, поскольку представляют собой отвары различных продуктов и очень легко усваиваются.

Слизистые супы рекомендуется употреблять в пищу при обострении различных желудочно-кишечных заболеваний или при наличии хронических недугов. Для их приготовления используются манная и ячневая крупы, рис, гречка-продел и овсяные хлопья. Промытую крупу нужно залить холодной водой (1 стакан воды на 1 столовую ложку крупы) и варить до готовности.

Протертые (пюреобразные) супы готовятся из круп с добавлением овощей и других ингредиентов, не запрещенных правилами диеты. После отваривания твердые продукты нужно тщательно измельчить с помощью блендера или протереть сквозь сито, залить бульоном и снова подогреть. Подобные блюда рекомендуется включать в ежедневный рацион при тяжелых желудочных заболеваниях, а также после хирургического вмешательства.

Среди диетических блюд весьма популярны вегетарианские супы, которые готовятся на отваре из свежих овощей. Они практически не содержат экстрактивных веществ, раздражающих слизистую оболочку желудка, и при этом эффективно стимулируют деятельность желудочно-кишечного тракта. Подобные супы могут быть как протертыми, так и пюреобразными.

Если врач рекомендовал в качестве диетического ограничения только полный отказ от животных белков и жиров, можно готовить в качестве первых блюд вегетарианские борщи или щи. В перечисленных блюдах содержится много витаминов, полезных для организма минеральных веществ, ценных микроэлементов и натуральных красителей. Все они так или иначе стимулируют выработку желудочного и кишечных соков.

В любые супы можно добавлять крупу, пшеничную муку и измельченный картофель. Для того чтобы в овощах сохранилось как можно больше витаминов и полезных минеральных веществ, следует снимать кожуру очень тонким слоем, мыть продукты перед тем, как очистить их, не держать в воде перед отвариванием, опускать кусочки только в кипящую воду, а не нагревать, доводя до кипения.

Любые разновидности супов следует подавать на стол непосредственно после приготовления, поскольку при подогревании и длительном хранении большая часть витаминов разрушается.

Вторые блюда

Мясо можно отваривать (пропустив через мясорубку или целиком) либо запекать без жира. Не следует ограничивать рацион больного отварными или приготовленными на пару блюдами – они могут быстро надоесть. Например, из свежего мясного фарша можно сделать котлеты различной формы, фрикадельки или тефтели, которые будет нетрудно потушить в овощном бульоне. Готовые блюда можно подавать на стол с овощными соусами, протертыми тушеными овощами, измельченной зеленью, лимонным соком. Для улучшения вкусовых качеств мясо можно тушить или отваривать на пару с яблоками, томатами или разнообразной зеленью.

Очень вкусным и полезным получается мясо птицы, запеченное в фольге. Порционные куски цыпленка или индейки следует завернуть в фольгу, обвязать ниткой и запекать в разогретой духовке при средней температуре до готовности.

Для того чтобы в мясе и рыбе сохранились полезные витамины и белки, при приготовлении подобных продуктов следует соблюдать следующие несложные правила.

Мясное и рыбное филе нельзя замачивать в воде, можно только промывать под струей проточной воды. После этого полуфабрикаты необходимо сразу же подвергнуть кулинарной обработке.

Рыбу и мясо следует отваривать в кипящей подсоленной воде, доводя до готовности на медленном огне под крышкой.

Если же положить эти продукты в холодную воду, при нагревании большая часть витаминов разрушится.

Запекать мясное или рыбное филе следует при температуре около 200 °С. При слишком сильном нагревании готовое блюдо окажется суховатым. После подрумянивания верхнего слоя огонь следует убавить.

При различных заболеваниях желудка и кишечника можно рекомендовать включение в рацион яиц, сваренных всмятку или «в мешочек». В качестве гарнира допустимо использовать тушеные овощи, разнообразные соусы и крупяные блюда.

Овощные блюда

Перед очисткой и последующим приготовлением овощи и фрукты следует помыть щеткой под струей проточной воды, затем снять кожуру очень тонким слоем, снова ополоснуть и после этого уже готовить. Если блюдо из тушеных овощей получилось очень жидким, в качестве загустителя можно добавить в него пшеничную муку, панировочные сухари, галеты и т. п. А пюре из овощей является отличным гарниром для мясных и рыбных изделий.

Для того чтобы разнообразить ежедневный рацион больного, можно запекать в духовке свеклу, сельдерей и картофель, не очищая их от кожицы.

Блюда из круп

Для того чтобы манная крупа и дробленая гречка не слипались в процессе варки, можно смешать их с яичным белком (1 белок на 0,5 кг крупы), ровным слоем распределить по пергаменту, расстеленному на противень, поставить в предварительно разогретую духовку и немного подсушить. Затем всыпать в кипящую воду или молоко и варить на водяной или паровой бане до готовности.

Рис и ячневую крупу следует варить в кипящей воде.

Если необходимо приготовить густую, хорошо разваренную кашу, следует залить крупу холодной водой (1 часть крупы на 3–4 части воды), довести до кипения и варить, постоянно помешивая, до готовности.

Паровые блюда

Обработка паром позволяет довести продукты до готовности и сохранить при этом витамины и другие полезные вещества.

Благодаря данной технологии даже при многочисленных диетических ограничениях ежедневный рацион больного будет разнообразным: он сможет есть пудинги, каши, овощные и мясные блюда, омлеты.

Напитки

Норма потребления жидкости для здоровых людей составляет не менее 1,5 л в сутки. При заболеваниях указанное выше количество жидкости приходится уменьшать или увеличивать. Недостаток воды и других жидкостей в ежедневном рационе приводит к нарушениям обмена веществ, запорам, почечной недостаточности и другим нежелательным осложнениям.

Посуда, используемая для приготовления соков и других напитков, должна быть чистой, непосредственно перед применением ее следует обдать кипятком.

Молочные продукты

Больным следует употреблять кефир, который изготавливается из молока с пониженной жирностью и специальных кефирных грибков. Углекислый газ в кефире стимулирует перистальтику кишечника, улучшает сокоотделение и обеспечивает полноценное пищеварение, а молочная кислота способствует повышению естественного иммунитета и устраняет гнилостные микроорганизмы.

При отсутствии противопоказаний можно включить в ежедневный рацион сладкое молоко, простоквашу, молочно-фруктовые напитки, чай с молоком и овощи, отваренные в молоке.

Народные средства при лечении колитов и энтеритов

◆ Приготовить сбор: корневище лапчатки прямостоячей – 15 г, корневище горца змеиного – 15 г, трава пастушьей сумки – 10 г, трава лапчатки гусиной – 10 г, листья мяты перечной – 10 г, цветки ромашки аптечной – 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка. Принимать по 2–3 стакана настоя в день при колите.

◆ Кора ивы белой – 10 г, корень земляники – 8 г. Смешать и все отварить в 0,5 л кипятка 10 минут на малом огне. Пить глотками в течение дня при язвенном колите.

◆ Настой травы медуницы – 30–40 г на 1 л кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день при энтероколите.

◆ Листья и корень одуванчика – 1 ст. ложку настоять в термосе, залив 0,5 л кипятка. Принимать по 2/3 стакана 3 раза в день до еды при гастрите и колите.

◆ При хронических запорах, колитах, атонии кишечника съедать в день примерно 50 г сырого лука.

◆ Корень окопника – 1 ст. ложки корня варить 5 минут в 0,5 л воды, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды при гастрите, язвенном колите.

◆ Старческие запоры, колиты – во всех этих случаях народная медицина дает свой совет и очень несложный. Вареный на пару, печеный и сушеный репчатый лук принимать по 50–100 г 1–2 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения составляет 2–3 недели. Через 10 дней лечение повторить при всех перечисленных выше соматических заболеваниях.

◆ При колитах с недостаточным опорожнением кишечника, слабой моторной функции кишечника, нарушении обмена веществ употреблять ежедневно в виде салата от 10 до 50 г свежую мякоть сладких сортов перца 1–2 раза в день. Помогает также смесь соков сладкого перца и моркови. Принимать, начиная с 30 мл в концентрации 1:10, постепенно увеличивая его количество до 150 мл в день в концентрации 1:3. Назначенный объем смеси пить в 1–2 приема за 15–20 минут до еды. Курс лечения – один месяц. После 2-, 3-недельного перерыва лечение можно повторить.

Противопоказан прием мякоти сладких сортов перца и его сока больным с тяжелой формой стенокардии, нарушением сердечного ритма, гипертонией, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритом с повышенной кислотностью желудочного сока, при обострении хронических заболеваний по чек и печени, колите, геморрое, повышенной возбудимости нервной системы, бессоннице, эпилепсии.

◆ 100 г меда растворить в 1 л свежеприготовленного яблочного сока. Принимать при хроническом энтероколите по стакану 3–4 раза в день до еды в течение 1–1,5 месяцев. В течение года провести 3–4 таких курса лечения.

Протертые сырые яблоки дают хороший лечебный эффект при острых и хронических колитах, ожирении, подагре, болезнях печени и почек.

◆ При лечении язвенного колита, принимать по чайной ложке облепихового масла 2 раза в день до еды в течение 14–20 дней.

◆ При хроническом колите принимать сок облепихи по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Свежий сок сырой тыквы 2–3 ст. ложки назначают при хронических колитах, сопровождающихся запорами.

◆ При энтероколите – 1 ст. ложку сухих измельченных листьев чеснока или 5 измельченных зубков чеснока залить 0,5 л кипятка, настоять ночь, процедить и принимать по четверти стакана 1–2 раза, в день до еды.

◆ Плоды черешни в качестве лечебно-диетического средства показаны при спастических колитах. 20 г сухих плодов барбариса залить 2 ст. горячей воды, варить в закрытой посуде на

слабом огне 10 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день перед едой.

♦ При колите принимать 3 раза в день с 1 стакан свежего яблочного сока с 1 ч. ложкой меда.

♦ При спастическом и язвенном колите принимать вареный или полусырой корнеплод свеклы красной, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая количество до 100 г 1–2 раза в день за 20–30 минут до еды или натощак.

♦ Цельный свежеприготовленный сок свеклы пить, постепенно увеличивая объем с 1 ч. ложки до 100–200 мл 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды. Курс лечения до 2 месяцев.

Противопоказанием для приема полусырой и вареной мякоти свеклы является гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока, сахарный диабет, камнеобразование в почках при щелочной моче и понос.

Цельный свежеприготовленный сок свеклы противопоказан при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока и поносе.

♦ Колит лечат сбором: корневище лапчатки – 20 г, корневище горца змеиног – 15 г, трава пастушьей сумки – 30 г, трава лапчатки гусиной – 10 г, листья мяты перечной – 10 г, цветки ромашки аптечной – 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 10–15 минут, пить по столовой ложке 3 раза в день перед едой.

♦ Спастический колит, энтероколит. При повышенной кислотности желудочного сока применяют следующую смесь: перечная мята, измельченный лист – 15 г, бобовник – 2 г, тысячелистник – 15 г, семена укропа – 15 г, трава зверобоя – 30 г. Две столовые ложки сбора залить двумя стаканами кипятка, парить в течение двух часов, процедить и принимать в течение дня всю порцию по 1–2 столовых ложки на прием.

♦ В терапии колитов применяется в клизмах – 1 ч. ложка настойки календулы на 1/4 стакана воды.

♦ Колит, гастрит. Водный настой кипрея (иван-чай): высушенные в тени листья кипрея нарезают до величины частиц не более 5 мм, заливают водой комнатной температуры, кипятят 15 минут, настаивают не менее 45 минут, процеживают и принимают по 1 столовой ложке перед едой 3–4 раза в день.

♦ Цветы кипрея – 15 г на стакан кипятка, настоять и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой при колите.

♦ Хронический колит и гастрит: шлемник байкальский, корневище – 6 г, ревень дланевидный, корневище – 10 г, коптис китайский, корневище – 2 г. Готовят порошок, который используют в виде таблеток. Назначают по одной таблетке 3 раза в день.

♦ Сок подорожника – смесь равных объемов сока свежесобраных листьев подорожника большого и блошного. Упакован в склянки емкостью 0,5–1 л, закупоренные резиновыми пробками. Перед употреблением взбалтывать. Хранят в прохладном, темном месте. Принимают по 1 ст. ложки 3 раза в день за 15–20 минут до еды разведенным в 1/4 стакане воды в течение 30 дней. Назначают при хронических колитах.

♦ Понос, колит. Собирают в конце лета молодые клубни ятрышника (салепа). Моют, натирают сырыми на нитку и опускают на 3–4 минуты в кипяток. После чего подвешивают в темном, сухом, хорошо проветриваемом месте. Принимают внутрь отвар 3–10 г на 180 мл воды при поносах, колитах.

♦ Приготовление эмульсии: нужную дозу отвара ятрышника (в предыдущем рецепте) взбалтывают в 10 частях холодной кипяченой воды, затем добавляют 90 частей кипящей воды и снова взбалтывают, пока не образуется густоватая однообразная, бесцветная и немного прозрачная слизь. Вместо воды можно брать молоко. Водную эмульсию из ятрышника с успехом употребляют в клизмах при поносах, в том числе и дизентерийных, к эмульсии еще добавляют отвар из льняного семени – 1 ч. ложку семени на стакан кипятка.

◆ Пьют следующий отвар: 20 г раковых шеек на 1 л воды. Варить 20 минут. Пить по 1–1,5 стакана в день. Диета – исключить мясо, сало, рыбу, яйца, соль, алкоголь. Принимают при воспалительном процессе слизистых оболочек толстого кишечника.

◆ Колит, геморрой. Собирают все растение ястребинки волосистой вместе с корнем. Готовят напар: 40 г растения на 1 л воды для клизм. При желтухе принимают порошок растения 3 раза в день по 3 г.

◆ Гастрит, понос, колит. Собирают осенью корни и корневища гравилата городского. Корневище по запаху напоминает гвоздику. Порошок из гравилата корня и корневища принимают по 1 г 3–4 раза в день. Более полезно давать порошок с медом. Отвар корня 15 г на 250 воды употребляют при катарах желудка, слизистых поносах и колитах.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.