

Питание при заболеваниях кишечника



Илья Валерьевич Мельников
Питание при
заболеваниях кишечника
Серия «Здоровое питание»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184364

Аннотация

В лечении болезней кишечника правильное питание играет особенно важную роль. В кишечнике происходит перемешивание размельченной пищевой кашицы с пищеварительными соками, усвоение, всасывание пищи и, наконец, выделение из организма неиспользованных непереваренных остатков. Кишечник – очень важный отрезок пищеварительного тракта, он часто подвергается различным заболеваниям. Однако благодаря правильно выбранному питанию, тщательному соблюдению диеты в соответствии с указаниями врача заболевания кишечника нередко удается вылечить

Содержание

ПИТАНИЕ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ КОЛИТЕ, СОПРОВОЖДАЮЩИМИСЯ ЗАПОРАМИ	4
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ КИШЕЧНИКА

ПИТАНИЕ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ КОЛИТЕ, СОПРОВОЖДАЮЩИМИСЯ ЗАПОРАМИ

Так как хронический колит – воспаление слизистой оболочки толстой кишки – протекает с периодически повторяющимися запорами или поносами, при выборе питания необходимо в одних случаях в него продукты, которые действуют послабляюще, а в других – задерживают опорожнение кишечника.

Для тех, у кого запоры развиваются как следствие гастрита, колита или холецистита, основным средством борьбы с ними является правильно выбранное диетическое питание, которое учитывает особенности заболевания.

При колитах с запорами и вовлечением в процесс заболевания печени нужно употреблять сахаристые послабляющие

вещества – сахар, мед, сиропы, фруктовые соки и сладкие фрукты. Полезны кумыс, кефир, кислое молоко, квас, лимонад, перебродившее пиво и др.

Слишком упитанным, полным людям при запорах можно принимать на голодный желудок лимонад, холодную воду, холодные супы, мороженое. Тем, кто страдает запорами без выраженных воспалительных поражений кишечника, надо включать в меню блюда с повышенным количеством жиров – животных и растительных, сало, майонез, сливки, сливочное масло, овощи, фрукты, черный хлеб и хлеб серый грубого помола.

В иных случаях при хроническом колите с запорами рекомендуются следующие продукты и блюда: супы вегетарианские или на слабом мясном, рыбном бульоне с овощами, а также супы фруктовые. Кроме того рекомендуются мясные и рыбные блюда, приготовленные на пару или отварные и запеченные; каши, запеканки из ячневой, гречневой, перловой крупы, пшеница; сырые овощи – тертая морковь, помидоры, листовый салат, а также овощи отварные – свекла, кабачки, тыква, цветная капуста, молодая фасоль, зеленый горошек и раз в 10 дней – щавель. Можно употреблять спелые фрукты и ягоды в сыром виде, особенно полезны яблоки, размоченный в воде чернослив, курага, изюм, инжир, фруктовые и овощные соки, отвар шиповника, компот. Полезны все кисломолочные продукты, а также сливочное и растительное масло. Из приправ рекомендуются зелень петрушки, укроп, сельде-

рей, лавровый лист, корица. Из сладостей – сахар, мед, варенье. Из мучного – хлеб из ржаной и пшеничной муки грубого помола, печенье, несдобные пироги с мясом, творогом, яблоками, ягодами, курагой.

При запорах не рекомендуется употреблять хлеб и хлебобулочные изделия из пшеничной муки высшего сорта; жареные блюда их мяса и рыбы; острые соусы и пряности, перец, горчица, копчености; кпепкие бульоны, редис, репа, редька; крепкий чай, кофе. Противопоказаны жиры – свиной, говяжий, бараний, а также блюда из макарон, манной крупы, грибов. Необходимо ограничивать употребление шоколада.

Полезны минеральные воды типа «Ессентуки» и некоторые другие.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Первый завтрак: винегрет с растительным маслом, каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом, кофе с молоком или сливками.

Второй завтрак: яблоко.

Обед: суп из сборных овощей вегетарианский, гуляш из отварного мяса с тушеной морковью, компот из сухофруктов.

Полдник: чернослив размоченный.

Ужин: рыба заливная, запеканка из тыквы с яблоками, чай.

На ночь: стакан кефира с растительным маслом (кефир 180 г, масло растительное 15 г, сахар 7 г).

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.