

# Питание при циррозе печени



**Илья Валерьевич Мельников**  
**Питание при циррозе печени**  
**Серия «Здоровое питание»**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=184220](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184220)*

**Аннотация**

В сложном комплексе терапевтических мероприятий, применяемых при циррозе печени, далеко не последнее место принадлежит правильному питанию. При построении схемы лечебного питания учитывается степень нарушения той или иной функции печени. Диета не дифференцируется в зависимости от формы цирроза, но различается в зависимости от тяжести заболевания. При возникновении признаков печеночной недостаточности в питание вносят коррективы.

# Содержание

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПИТАНИЯ И ЕГО ЦЕЛИ	4
КАЛОРИЙНОСТЬ И ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ:	5
КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА	6
РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА	7
ИСКЛЮЧАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА	10
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ ПРИ ЦИРРОЗЕ ПЕЧЕНИ В ПЕРИОД КОМПЕНСАЦИИ	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Питание при циррозе печени**

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПИТАНИЯ И ЕГО ЦЕЛИ**

В сложном комплексе терапевтических мероприятий, применяемых при циррозе печени, далеко не последнее место принадлежит правильному питанию. При построении схемы лечебного питания учитывается степень нарушения той или иной функции печени. Диета не дифференцируется в зависимости от формы цирроза, но различается в зависимости от тяжести заболевания. При возникновении признаков печеночной недостаточности в питание вносят коррективы.

Главными целями является химическое, механическое и термическое щажение всех органов пищеварения, создание максимального покоя печени, а также способствование нормализации функций печени и деятельности желчных путей, улучшить желчеотделение.

# **КАЛОРИЙНОСТЬ И ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ:**

белки – 90-100 г (60 % животные), жиры – 80–90 г (30 % растительные), углеводы – 350–400 г (70–85 г сахара); поваренной соли – 8-10 г, свободная жидкость 1,5–2 л. Калорийность 2600–2800 ккал.

## **РЕЖИМ ПИТАНИЯ:**

5-6 раз в день, небольшими порциями.

# КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА

Блюда готовят отварными, запеченными, изредка – тушеными. Протирают только жилистое мясо и богатые клетчаткой овощи. Пищу дают теплой, холодные блюда исключают.

В питании ограничены жиры (в основном тугоплавкие), повышено содержание витаминов, жидкости.

При появлении поносов ограничивают количество жира до 50–60 г. Исключают молоко в чистом виде, мед, варенье и другие продукты, действующие послабляюще. Наоборот, при склонности к запорам рекомендуется чернослив, курага, инжир, урюк в размоченном виде, слива, свекла и др.

# РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА

Хлеб и мучные изделия: пшеничный хлеб из муки высшего и 1-го сорта, подсушенный или вчерашний. Несдобное печенье, выпеченные несдобные изделия с вареным мясом и рыбой, творогом, яблоками.

Супы: овощные, крупяные на овощном отваре, молочные с макаронными изделиями, фруктовые, борщи и щи вегетарианские. Муку и овощи для заправки не поджаривают, а подсушивают.

Блюда из мяса и птицы: мясо нежирное или обезжиренное, без сухожилий, птица без кожи. Говядина, молодая нежирная баранина, мясная свинина, кролик, курица, индейка. Отварные, запеченные после отваривания, куском и рубленые. Голубцы, плов с отварным мясом. Паровые котлеты, суфле, кнели, сосиски молочные.

Блюда из рыбы: нежирные солтрта. Отварная, паровая рыба, куском и в виде котлетной массы.

Блюда из яиц: белковые паровые и запеченные омлеты. До 1 желтка в день в блюда.

Блюда и гарниры из овощей: различные, в сыром, отварном, тушеном виде – салаты, гарниры, самостоятельные блюда. Некислая квашеная капуста, лук после отваривания, пюре из зеленого горошка. При обострениях картофель, мор-

ковь, свекла, цветная капуста протертые, в отварном, паровом виде. Кабачки и тыкву варить кусочками.

Молоко и молочные блюда: кисломолочные напитки. Нежирный свежий полужирный и нежирный творог и блюда из него (запеканки, ленивые вареники, пудинги). Неострый, нежирный сыр.

Блюда и гарниры из круп и макаронных изделий: каши на молоке и на молоке пополам с водой из манной крупы, риса, гречневой и овсяной круп, крупеники, плов с сухофруктами, пудинги с морковью и творогом. Отварные макаронные изделия.

Закуски: салат из свежих овощей с растительным маслом, винегреты, икра кабачковая, заливная рыба (после отваривания), фаршированная рыба, вымоченная, нежирная сельдь, салаты из отварного мяса и рыбы, докторская колбаса, нежирная ветчина, неострый, нежирный сыр. При обострениях закуски исключают.

Фрукты, ягоды, сладкие блюда, сладости: спелые, мягкие, сладкие фрукты и ягоды в сыром натуральном и протертом видах. Сухофрукты, компоты, желе, муссы. Мармелад, пастила, мед, сахар, варенье, зефир.

Соусы: сметанные, молочные, овощные, сладкие фруктовые подливки. Укроп, петрушка, корица, ванилин.

Напитки: чай, чай с молоком, фруктовые, ягодные, овощные соки, отвары шиповника и пшеничных отрубей, желе, компоты, кисели.

Жиры: сливочное масло в натуральном виде и в блюда, растительные, рафинированные масла.

# ИСКЛЮЧАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА

Из рациона питания больных циррозом печени исключают: свежий и ржаной хлеб, сдобное и слоеное тесто, жареные пирожки; мясные, рыбные и грибные бульоны, окрошку, щи зеленые, суп из бобовых; жирные сорта мяса, утку, гуся, печень, почки, мозги, копчености, большинство колбас, консервы; жирные виды рыбы, копченую, соленую рыбу, рыбные консервы; соленый, острый сыр, ряженку, жирный творог, сметану, сливки; яйца вкрутую и жареные; бобовые; шпинат, щавель, редис, редьку, лук зеленый, чеснок, грибы, маринованные овощи, соленые и репу; острые и жирные закуски, консервы, копчености, икру; шоколад, кремовые изделия, мороженое, кислые и богатые клетчаткой плоды; горчицу, хрен, перец; черный кофе, какао, холодные напитки, алкоголь; свиное, говяжье, баранье сало, кулинарные жиры.

# **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ ПРИ ЦИРРОЗЕ ПЕЧЕНИ В ПЕРИОД КОМПЕНСАЦИИ**

## **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Первый завтрак: творог с сахаром и сметаной, каша овсяная молочная, чай.

Второй завтрак: яблоко печеное.

Обед: суп овощной вегетарианский на растительном масле, курица отварная в молочном соусе, рис отварной, компот из сухофруктов.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: рыба отварная с белым соусом на овощном отваре, картофельное пюре, ватрушка с творогом, чай с молоком.

На ночь: кефир.

## **ВТОРНИК**

Первый завтрак: макароны с мясом, чай.

Второй завтрак: творог с молоком.

Обед: суп картофельный, голубцы с отварным мясом и рисом, кисель ягодный.

Полдник: яблоко.

Ужин: каша рисовая молочная, сыр, минеральная вода.

# 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.