



ВЯЧЕСЛАВ ПИГАРЕВ

Диетическое питание при панкреатите

Вячеслав Пигарев
Диетическое питание
при панкреатите

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70097623
ISBN 9785006099715*

Аннотация

Вам недавно поставили диагноз хронический панкреатит, но вы понятия не имеете, что происходит сейчас? Эта кулинарная книга предоставит вам полное руководство по лечению панкреатита, содержащая простые и вкусные диетические рецепты при панкреатите, которые помогут улучшить уровень ферментов и здоровье. Кроме того, представлен примерный 7-дневный план питания поджелудочной железы, который поможет вам предотвратить будущие приступы панкреатита.

Содержание

Введение	6
Глава 1: Введение	8
Знакомство с панкреатитом	8
Роль диеты в управлении панкреатическим здоровьем	9
Знакомство с панкреатитом	10
Роль диеты в управлении панкреатическим здоровьем	17
Глава 2: Основы Панкреатической Диеты	23
Понимание панкреатических функций	23
Зачем нужна специальная диета при панкреатите?	24
Понимание панкреатических функций	25
Зачем нужна специальная диета при панкреатите?	30
Основные принципы здорового питания для поддержания поджелудочной железы	34
Глава 3: Запретные и Разрешенные Продукты	47
Перечень продуктов, которые следует исключить из рациона	47
Рекомендуемые продукты для укрепления поджелудочной железы	48
Перечень продуктов, которые следует	49

исключить из рациона	
Рекомендуемые продукты для укрепления панкреаса	52
Важность баланса и разнообразия в рационе	60
Глава 4: Планирование Рациона	64
Как правильно составить дневное меню при панкреатите?	64
Регулярные приемы пищи и их влияние на панкреатическое здоровье	65
Как правильно составить дневное меню при панкреатите?	66
Конец ознакомительного фрагмента.	70

Диетическое питание при панкреатите

Вячеслав Пигарев

© Вячеслав Пигарев, 2024

ISBN 978-5-0060-9971-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Дорогие читатели,

Добро пожаловать в мир заботы о своем здоровье через прозорливое понимание питания при панкреатите. Эта книга – ваш путеводитель к полноценной жизни, несмотря на присутствие панкреатического вызова. Вместе мы погрузимся в увлекательный мир диеты, изучим, как правильное питание может стать вашим надежным союзником в борьбе за здоровье поджелудочной железы.

Глава за главой мы будем исследовать основы панкреатической диеты, изучим, какие продукты являются вашими союзниками, а какие – потенциальными врагами. Вы узнаете, как грамотно планировать рацион, чтобы обеспечивать поджелудочную железу необходимыми ресурсами для ее восстановления. Мы также поделимся кулинарными хитростями, которые сделают ваше питание вкусным, разнообразным и полезным.

Но эта книга – не только о еде. Мы обсудим важность здорового образа жизни, физической активности, управления стрессом и важности поддержки со стороны семьи и близких. Здесь вы найдете не только рецепты и советы, но и вдох-

новение от тех, кто смог преодолеть панкреатические трудности.

Завершая это введение, предлагаем вам принять участие в увлекательном исследовании вашего собственного здоровья. Впереди – путь к полноценной жизни, где правильное питание станет вашим союзником в достижении гармонии и благополучия.

Глава 1: Введение

Знакомство с панкреатитом

Роль диеты в управлении панкреатическим здоровьем

Знакомство с панкреатитом

Панкреатит – это воспаление поджелудочной железы, которое может быть острым (внезапным и тяжелым) или хроническим (продолжающимся). Поджелудочная железа – это железа, которая секретирует пищеварительные ферменты и важные гормоны. Злоупотребление алкоголем является одной из наиболее частых причин хронического панкреатита, за которым следуют камни в желчном пузыре.

Панкреатит – одно из наименее распространенных заболеваний пищеварительной системы. Варианты лечения включают воздержание от алкоголя, голодание до тех пор, пока воспаление не утихнет, прием лекарств и хирургическое вмешательство.

Причины панкреатита

Около половины всех людей с острым панкреатитом сильно пьют, что делает употребление алкоголя одной из наиболее частых причин. Желчные камни являются причиной большинства оставшихся случаев.

В редких случаях панкреатит может быть вызван: травма или операция в области поджелудочной железы наследственные аномалии поджелудочной железы наследственные нарушения обмена веществ

вирусы (особенно эпидемический паротит)
лекарства (в том числе некоторые диуретики), которые
также могут спровоцировать воспаление.

Двойная роль поджелудочной железы

Поджелудочная железа – одна из крупнейших желез организма. У него две роли:

Экзокринная поджелудочная железа – вырабатывает щелочные вещества для противодействия желудочной кислоте до того, как пища попадает в тонкую кишку, и вырабатывает ферменты, помогающие расщеплять пищу на более мелкие компоненты. Эти выделения проходят по системе протоков поджелудочной железы и попадают в кишечник через узкое отверстие, называемое сосочком. «Экзокринные» относятся к железам, которые выделяют свои вещества через протоки к определенным целям.

Эндокринная поджелудочная железа – вырабатывает такие гормоны, как инсулин, который помогает регулировать количество сахара, циркулирующего в крови. Проблемы с выработкой инсулина могут привести к диабету. «Эндокринные» относятся к железам, которые выделяют свои вещества в кровоток.

Острый панкреатит

Острый панкреатит – это внезапный изнурительный приступ сильной боли в верхней части живота. Ферменты поджелудочной железы раздражают и сжигают поджелудочную

железу и просачиваются в брюшную полость. Осложнения включают дыхательную, почечную или сердечную недостаточность, каждое из которых может привести к летальному исходу.

Наиболее распространенной причиной тяжелого острого панкреатита являются камни в желчном пузыре, блокирующие проток поджелудочной железы. Иногда это может произойти, даже если желчный пузырь ранее был удален. Острый панкреатит, вызванный чрезмерным употреблением алкоголя, обычно проходит самостоятельно при отдыхе и воздержании от употребления алкоголя.

Общие симптомы острого приступа включают в себя:

- сильная боль в животе, часто распространяющаяся на спину
- вздутие живота
- высокая температура
- потливость
- тошнота
- рвота
- крах.

Симптомы острого панкреатита иногда можно спутать с симптомами других неотложных состояний, таких как сердечный приступ, желчная колика (камни в желчном пузыре) или перфорация язвы желудка или двенадцатиперстной

кишки. Острый панкреатит обычно вызывает сильную боль, и пациенту потребуется неотложная помощь в больнице.

Хронический панкреатит

Хронический панкреатит обычно включает повторяющиеся приступы воспаления поджелудочной железы, часто даже при устранении известных триггеров. Люди, употребляющие чрезмерное количество алкоголя, подвергаются повышенному риску развития этого заболевания. Со временем поджелудочная железа может быть повреждена или ее части разрушены из-за непрекращающегося воспаления. Это приводит к расстройствам пищеварения. У человека могут выделяться жирные фекалии с неприятным запахом (какашки) или даже капли масла. Повреждения поджелудочной железы обычно необратимы.

Некоторые люди с хроническим панкреатитом страдают от периодических или даже постоянных болей в животе, которые могут быть очень сильными. Другие симптомы включают неуклонную потерю веса, вызванную неспособностью организма правильно переваривать и усваивать пищу. Если большая часть поджелудочной железы повреждена, потеря выработки инсулина может вызвать диабет. Хронический панкреатит может способствовать развитию рака поджелудочной железы.

Диагностика панкреатита

Панкреатит обычно диагностируется быстро при осмотре

брюшной полости и подтверждается рядом медицинских тестов, в том числе:

Общие анализы – такие как анализы крови, медицинский осмотр и рентген.

Ультразвук – звуковые волны формируют картину, которая обнаруживает наличие камней в желчном пузыре.

КТ – специализированный рентген делает трехмерные изображения поджелудочной железы.

МРТ-сканирование – для получения изображений брюшной полости используется сильное магнитное поле, а не радиация. Особая форма МРТ, называемая МРХПГ, также может использоваться для получения изображений протоков поджелудочной железы и помогает определить причину панкреатита и степень повреждения.

Лечение панкреатита

Лечение зависит от причины и тяжести состояния.

Лечение острого панкреатита

Лечение может включать:

стационарное лечение – во всех случаях острого панкреатита

интенсивная терапия в стационаре – при тяжелом остром панкреатите

натошак и внутривенное введение жидкости – до стихания воспаления

обезболивание – необходимо адекватное обезболивание,

которое часто вводится в вену (внутривенно). При соответствующем обезболивании человек с панкреатитом может глубоко дышать, что помогает избежать легочных осложнений, таких как пневмония.

эндоскопия: через пищевод вводится тонкая трубка, позволяющая врачу увидеть поджелудочную железу. Это устройство используется для введения красителя в желчные протоки и поджелудочную железу. Желчные камни можно увидеть и удалить напрямую

хирургическое вмешательство – если имеются камни в желчном пузыре, удаление желчного пузыря поможет предотвратить дальнейшие приступы. В редких случаях необходима операция по удалению поврежденных или мертвых участков поджелудочной железы.

изменение образа жизни – отказ от алкоголя.

Лечение хронического панкреатита

Лечение может включать:

снижение потребления жиров

улучшение пищеварения путем приема таблеток ферментов поджелудочной железы во время еды

отказ от алкоголя

инъекции инсулина, если нарушена эндокринная функция поджелудочной железы

анальгетики (обезболивающие).

То, что нужно запомнить

Панкреатит – это воспаление поджелудочной железы, которое может быть острым или хроническим.

Варианты лечения включают голодание до тех пор, пока воспаление не утихнет, удаление желчных камней, воздержание от алкоголя, лекарств и хирургическое вмешательство.

Роль диеты в управлении панкреатическим здоровьем

Воспаление поджелудочной железы называется панкреатитом. Поджелудочная железа – плоская железа в форме головастика, расположенная в задней части желудка в верхней части живота; он высвобождает определенные ферменты и гормоны, которые помогают пищеварению и регулируют метаболизм сахара в организме.

Панкреатит может проявляться как в тяжелой, так и в острой формах. Острая форма панкреатита проявляется остро и обычно стихает в течение нескольких дней; однако хронический панкреатит может сохраняться в течение нескольких лет. Хроническая форма может привести к серьезным осложнениям, таким как почечная недостаточность, диабет, недостаточность питания и рак поджелудочной железы.

Каковы причины и симптомы панкреатита?

Основной причиной панкреатита является чрезмерная активация пищеварительных ферментов, что приводит к воспалению клеток поджелудочной железы. Было замечено, что повторные эпизоды острого панкреатита в конечном итоге приводят к хроническому панкреатиту.

Различные факторы могут вызвать панкреатит, такие как чрезмерное употребление алкоголя, камни в желчном пузыре, перенесенные операции на брюшной полости, употребление некоторых лекарств, курение, муковисцидоз в анамнезе, панкреатит в семейном анамнезе, повышенный уровень кальция в крови или высокий уровень триглицеридов. уровень в крови.

Острый панкреатит может привести к болям в верхней части живота, которые усиливаются после еды, лихорадке, тошноте, рвоте или болезненности в области желудка. Хронический панкреатит также может вызывать боли в верхней части живота, потерю веса или иногда неприятный запах стула.

При возникновении подобных симптомов необходимо обязательно обратиться за медицинской помощью.

Какую роль играет пища в лечении панкреатита?

Воспаление поджелудочной железы приводит к снижению выработки пищеварительных ферментов, что приводит к снижению всасывания питательных веществ, выделяемых из пищи. Снижение усвоения жизненно важных питательных веществ приводит к потере веса и способствует общему недоеданию и общей слабости.

Хотя питание само по себе не способствует лечению панкреатита, было замечено, что пациентам с панкреатитом помогают модификации диеты и другие изменения образа жизни.

Продукты, которые безопасно есть и чего следует избегать при панкреатите

Хотя острый панкреатит обычно излечивается в течение одной-двух недель, в этот период обычно не рекомендуется употреблять твердую пищу, чтобы минимизировать нагрузку на поджелудочную железу. После постановки диагноза панкреатита врачи обычно рекомендуют есть небольшое количество пищи; однако наблюдения показывают, что большинство людей начинают мало есть, как только симптомы проходят.

Твердая пища безопасна после купирования панкреатита; однако желательно употреблять в пищу продукты, которые легко перевариваются и имеют низкое содержание жира.

Врачи обычно рекомендуют диету с высоким содержанием белка и умеренным количеством животных жиров и сахаров. В следующем списке приведены продукты, безопасные при панкреатите:

Продукты, богатые белком, такие как чечевица или фасоль.

Обезжиренное или обезжиренное молоко или молочные продукты

Свежие фрукты и овощи

Такие продукты, как ягоды, зеленые листовые овощи, орехи или ягоды с высоким содержанием антиоксидантов.

Цельно зерновые продукты

Однако рекомендуется потреблять меньшее количество продуктов, таких как оливковое масло, жирные фрукты, такие как авокадо, орехи и жирная рыба, из-за их высокого содержания жира. Диета средиземноморского типа рекомендуется во время панкреатита, поскольку она легко усваивается, особенно во время выздоровления от острого или легкого панкреатита.

Здоровое питание при панкреатите

Как эти продукты помогают вылечиться от панкреатита?

Потребление овощей и фруктов увеличивает потребление клетчатки и снижает общее потребление холестерина. Снижение потребления холестерина сводит к минимуму вероятность образования камней в желчном пузыре и высокого уровня триглицеридов, которые являются одними из факторов риска развития острого панкреатита. Диета, богатая антиоксидантами, также помогает выводить свободные радикалы из организма, что еще больше уменьшает воспаление

поджелудочной железы.

Также было замечено, что продукты, богатые триглицеридами со средней длиной цепи (МСТ), такие как кокосовое масло, также помогают улучшить общее усвоение питательных веществ после начала панкреатита.

Каких продуктов следует избегать при панкреатите?

Следует полностью избегать продуктов с высоким содержанием жира, особенно жареных, а также продуктов, содержащих много жира и/или богатых сахаром. Воздержитесь от таких продуктов, как красное мясо, сладкие напитки, сытные десерты и жирное молоко или молочные продукты.

Как жирная пища мешает выздоровлению при панкреатите?

Поджелудочная железа отвечает за переработку жиров в организме. Воспаленной поджелудочной железе трудно высвободить ферменты, ответственные за переваривание пищи с высоким содержанием жиров. Потребление диеты, богатой жирами и высоким содержанием сахара, также повышает уровень триглицеридов в организме, что еще больше увеличивает вероятность развития острого панкреатита. Исследования также показывают, что диета, содержащая большое количество красного мяса и обработанного мяса, увеличивает риск развития рака поджелудочной железы.

Какие изменения в диете и образе жизни полезны во время выздоровления от панкреатита?

Несколько основных изменений в питании и образе жизни могут облегчить выздоровление от острого панкреатита. Ниже приведены различные простые шаги, которые можно включить в процесс восстановления, чтобы ускорить его:

Частое питание небольшими порциями; разделение общего приема пищи на шесть-восемь небольших приемов пищи в день снижает нагрузку на поджелудочную железу

Добавление одной-двух столовых ложек МСТ в день к еде помогает выздороветь от умеренно тяжелого или тяжелого хронического панкреатита.

Полезны поливитаминные добавки, содержащие А, D, Е, К, В12, цинк и фолиевую кислоту.

Употребление менее 30 граммов жиров в день; отказ от насыщенных жиров

Воздержитесь от курения и алкоголя

Пейте большое количество воды ежедневно

Глава 2: Основы Панкреатической Диеты

Понимание панкреатических функций

**Зачем нужна специальная
диета при панкреатите?**

**Основные принципы здорового
питания для поддержания поджелудочной железы**

Понимание панкреатических функций

Поджелудочная железа играет большую роль в пищеварении. Он расположен внутри брюшной полости, сразу за желудком. Это примерно размер вашей руки. Во время пищеварения поджелудочная железа вырабатывает панкреатический сок, называемый ферментами. Эти ферменты расщепляют сахара, жиры и крахмалы. Поджелудочная железа также помогает пищеварительной системе, вырабатывая гормоны. Это химические посланники, которые путешествуют по вашей крови. Гормоны поджелудочной железы помогают регулировать уровень сахара в крови и аппетит, стимулируют желудочную кислоту и сообщают желудку, когда пора опорожняться.

Ферменты поджелудочной железы

Ваша поджелудочная железа вырабатывает натуральные соки, называемые ферментами поджелудочной железы, для расщепления пищи. Эти соки проходят через поджелудочную железу по протокам. Они попадают в верхнюю часть тонкой кишки, называемую двенадцатиперстной кишкой. Каждый день ваша поджелудочная железа вырабатывает около 8 унций пищеварительного сока, наполненного ферментами. Это разные ферменты:

Липаза. Этот фермент работает вместе с желчью, которую вырабатывает ваша печень, расщепляя жиры в вашем рационе. Если вам не хватает липазы, вашему организму будет трудно усваивать жир и важные жирорастворимые витамины (А, D, Е, К). Симптомы плохого усвоения жиров включают диарею и жирный стул.

Протеаза. Этот фермент расщепляет белки в вашем рационе. Это также помогает защитить вас от микробов, которые могут жить в вашем кишечнике, таких как некоторые бактерии и дрожжи. Непереваренные белки могут вызывать у некоторых людей аллергические реакции.

Амилаза. Этот фермент помогает расщеплять крахмалы на сахар, который ваш организм может использовать для получения энергии. Если у вас недостаточно амилазы, у вас может возникнуть диарея из-за непереваренных углеводов.

Гормоны поджелудочной железы

Многие группы клеток производят гормоны внутри поджелудочной железы. В отличие от ферментов, которые попадают в пищеварительную систему, гормоны попадают в кровь и передают сообщения другим частям пищеварительной системы. К гормонам поджелудочной железы относятся:

Инсулин. Этот гормон вырабатывается в клетках поджелудочной железы, известных как бета-клетки. Бета-клетки составляют около 75% гормональных клеток поджелудочной железы. Инсулин – это гормон, который помогает организму использовать сахар для получения энергии. Без достаточного количества инсулина уровень сахара в крови повышается, и у вас развивается диабет.

Глюкагон. Альфа-клетки составляют около 20% клеток поджелудочной железы, которые производят гормоны. Они производят глюкагон. Если уровень сахара в крови падает слишком низко, глюкагон помогает его повысить, посылая в печень сигнал высвободить накопленный сахар.

Гастрин и амилин. Гастрин в основном вырабатывается в G-клетках желудка, но некоторое его количество вырабатывается и в поджелудочной железе. Он стимулирует желудок вырабатывать желудочную кислоту. Амилин вырабатывается в бета-клетках и помогает контролировать аппетит и опорожнение желудка.

Распространенные проблемы с поджелудочной железой и пищеварением

Диабет, панкреатит и рак поджелудочной железы – три распространенные проблемы, поражающие поджелудочную

железу. Вот как они могут повлиять на пищеварение:

Диабет. Если бета-клетки поджелудочной железы не производят достаточно инсулина или ваш организм не может использовать инсулин, который вырабатывает поджелудочная железа, у вас может развиться диабет. Сахарный диабет может вызвать гастропарез – снижение двигательной функции пищеварительной системы. Диабет также влияет на то, что происходит после пищеварения. Если вам не хватает инсулина, и вы едите пищу с высоким содержанием углеводов, уровень сахара может повыситься и вызвать такие симптомы, как голод и потеря веса. В долгосрочной перспективе это может привести, помимо других проблем, к заболеваниям сердца и почек.

Панкреатит. Панкреатит возникает, когда воспаляется поджелудочная железа. Часто это очень болезненно. При панкреатите пищеварительные ферменты, вырабатываемые поджелудочной железой, атакуют поджелудочную железу и вызывают сильную боль в животе. Основной причиной острого панкреатита являются желчные камни, блокирующие общий желчный проток. Слишком много алкоголя может вызвать панкреатит, который не проходит. Это известно как хронический панкреатит. Панкреатит влияет на пищеварение, поскольку ферменты недоступны. Это приводит к диарее, потере веса и недостаточному питанию. Около 90%

поджелудочной железы должны перестать работать, чтобы вызвать эти симптомы.

Рак поджелудочной железы. Около 95% случаев рака поджелудочной железы начинаются в клетках, вырабатывающих ферменты для пищеварения. Недостаток ферментов поджелудочной железы для нормального пищеварения очень часто встречается при раке поджелудочной железы. Симптомы могут включать потерю веса, потерю аппетита, расстройство желудка и жирный стул.

Поджелудочная железа важна для переваривания пищи и управления использованием сахара для получения энергии после пищеварения. Если у вас есть какие-либо симптомы проблем с пищеварением поджелудочной железы, такие как потеря аппетита, боли в животе, жирный стул или потеря веса, позвоните своему врачу.

Зачем нужна специальная диета при панкреатите?

Питание является жизненно важной частью лечения больных панкреатитом. Основными целями диетотерапии при хроническом панкреатите являются:

Предотвратить недоедание и дефицит питательных веществ

Поддерживать нормальный уровень сахара в крови (избегать как гипогликемии, так и гипергликемии)

Профилактика или оптимальное лечение диабета, проблем с почками и других состояний, связанных с хроническим панкреатитом.

Избегайте возникновения острого приступа панкреатита.

Чтобы наилучшим образом достичь этих целей, пациентам с панкреатитом важно соблюдать диету с высоким содержанием белка, богатую питательными веществами, включающую фрукты, овощи, цельно зерновые продукты, обезжиренные молочные продукты и другие источники нежирного белка. Воздержание от алкоголя и жирной или жареной пищи важно для предотвращения недоедания и боли.

Оценка питания и модификация диеты проводятся индивидуально, поскольку состояние каждого пациента уни-

кально и требует индивидуального плана. Наша программа по лечению панкреатита предлагает диетическую и желудочно-кишечную поддержку для людей с панкреатитом.

Витамины и минералы

Пациенты с хроническим панкреатитом подвергаются высокому риску развития недостаточности питания из-за мальабсорбции и истощения питательных веществ, а также из-за повышенной метаболической активности. На недоедание может дополнительно повлиять продолжающееся злоупотребление алкоголем и боль после еды. Дефицит витаминов из-за мальабсорбции может вызвать остеопороз, проблемы с пищеварением, боли в животе и другие симптомы.

Поэтому пациентов с хроническим панкреатитом необходимо регулярно проверять на дефицит питательных веществ. Витаминная терапия должна основываться на этих ежегодных анализах крови. В общем, в зависимости от результатов анализа крови можно добавлять поливитамины, кальций, железо, фолиевую кислоту, витамин Е, витамин А, витамин D и витамин B12.

Если у вас недоедание, вам может быть полезно поработать с нашим дипломированным диетологом, который поможет вам составить индивидуальный план диеты.

Риск развития диабета при хроническом панкреатите

Хронический панкреатит также приводит к тому, что поджелудочная железа постепенно теряет способность функционировать должным образом, и в конечном итоге эндокринная функция теряется. Это подвергает пациентов риску развития диабета 1 типа. Поэтому пациентам следует избегать рафинированного сахара и простых углеводов.

Ферментные добавки

Если назначены ферменты поджелудочной железы, важно регулярно принимать их, чтобы предотвратить обострения.

Здоровая поджелудочная железа стимулирует высвобождение ферментов поджелудочной железы, когда непереваренная пища достигает тонкой кишки. Эти ферменты присоединяются к желчи и начинают расщеплять пищу в тонком кишечнике.

Поскольку ваша поджелудочная железа не работает оптимально, вы, возможно, не получаете ферментов поджелудочной железы, необходимых для правильного переваривания пищи. Прием ферментов может помочь переваривать пищу, тем самым улучшая любые признаки или симптомы стеатореи (избыток жира в стуле или нарушение всасывания жира). В свою очередь, это улучшит вашу способность лучше питаться, снизив риск недоедания.

Алкоголь

Если панкреатит был вызван употреблением алкоголя, следует воздержаться от употребления алкоголя. Если другие причины острого панкреатита устранены (например, путем удаления желчного пузыря) и поджелудочная железа вернулась в норму, вы сможете вести нормальную жизнь, но алкоголь по-прежнему следует принимать только в умеренных количествах (максимум 1 порция/ день). При хроническом панкреатите продолжаются воспаление и мальабсорбция – пациенты постепенно теряют пищеварительную функцию и, в конечном итоге, теряют функцию инсулина – поэтому регулярное употребление алкоголя нецелесообразно.

Курение

Людам с панкреатитом следует избегать курения, поскольку это увеличивает риск развития рака поджелудочной железы.

Основные принципы здорового питания для поддержания поджелудочной железы

При обострении панкреатита основным принципом, на основе которого формируется ежедневный рацион, является «голод, холод и покой». То есть при острых болях поджелудочной железы пациентам рекомендуется полностью прекратить прием пищи на 3 дня, а затем сначала перейти на стол №5.

Суточная доза рассчитывается по следующей системе:

Количество белка – от 80 до 120 грамм;

Жир – от 40 до 80 грамм;

Углеводы – от 200 до 350 грамм.

При составлении ежедневного меню сразу после обострения нужно ориентироваться на нижнюю границу диапазона питания, на этапе ремиссии – на последнюю.

Пищевая ценность диеты составляет от 1700 до 2500 ккал в сутки, так как больному необходимо полностью восстановиться и пополнить запас питательных веществ, потребляемых во время длительной голодовки.

Правило диеты №5:

Лучшая температура для еды должна быть 40—55 градусов. Горячую или холодную пищу необходимо выбросить.

Уменьшите количество соли – не более 6 грамм в день.

Диета неустойчивая: рекомендуется принимать пищу 5—7 раз в день, небольшими дозами.

Перед употреблением продукты следует измельчить: мясо и рыбу измельчить, а овощи и фрукты сделать пюре.

Технология приготовления: варка, приготовление на пару, тушение на обезжиренном масле; при расширении диеты номер пять можно будет запекать продукты в алюминиевой фольге или пергаменте, чтобы предотвратить образование золотисто-коричневой корочки.

Расширение рациона номер 5 начинается не с добавления в рацион новых продуктов, а с изменения правильных технологий их обработки. Зерна слизи заменяются обычными, мясо и рыба – кусочками. Только когда поджелудочная железа начнет без проблем перерабатывать такую пищу, можно расширять ежедневное меню согласно основным принципам питания при панкреатите.

Даже незначительное нарушение питания может привести к рецидиву заболевания и ухудшению состояния.

Польза диеты №5 при панкреатите

Основным симптомом панкреатита является боль. Он мо-

жет располагаться в левом гипоталамусе, в ЦНС – под ложкой, а также иметь опоясывающий характер. Болезненные ощущения усиливаются после еды.

Основная польза диеты 5 заключается в устранении избыточной секреции ферментов, участвующих в пищеварении. Пища во время диеты полностью усваивается, разрушения фермента органа не происходит, и воспалительный процесс можно остановить.

Желчеотделение нормализуется, устраняется чрезмерное размножение пищеварительного сока в желудке. Кишечник начинает работать непрерывно, можно предотвратить диабет и нарушить водно-электролитный баланс. При отсутствии диареи пациент не подвергается риску обезвоживания.

Доказана эффективность диеты номер пять при лечении больных хроническим гепатитом, воспалением желчного пузыря и циррозом печени до возникновения тяжелой патологии.

Противопоказания к применению диеты №5

Больным необходимо прекратить диету по таблице 5, несмотря на хронический панкреатит, если сопутствующие заболевания (хронический гепатит или хроническое воспаление желчного пузыря) перешли из состояния отмены

в острую стадию.

Нельзя соблюдать эту диету при циррозе печени, так как нарушается функция печени.

Если запор возникает из-за недостатка жирных кислот, врач порекомендует другую диету, которая одновременно защитит поджелудочную железу от раздражения и нормализует работу кишечника.

Тяжелые заболевания кишечника также должны исключать наличие дивертикулов, раковых процессов, поли, таб-летки №5.

Что можно сделать с помощью диеты №5

Диета №5 не имеет ничего общего с голоданием. Организм больного получает полезные вещества, он не чувствует голода. Блюда, входящие в ежедневное меню, не только полезны, но и вкусны.

Рассмотрим разрешенные продукты:

Молочные продукты для диеты №5... В рацион можно добавить очень вкусные и полезные молочные продукты и молочные блюда. Главные требования к ним – отсутствие заметной кислотности и невысокая жирность. Можно исполь-

зовать цельное молоко, ацидофилин, простоквашу, кефир, творог полужирный, небольшое количество сметаны не более 15% жирности, пресный сыр. На основе этих продуктов можно приготовить различные рагу, ленивые колбаски, пудинги. Вам не придется голодать.

Мясо и курица... При панкреатите в стадии ремиссии можно есть любое мясо с низким содержанием жира и минимальным количеством соединительной ткани. В этих условиях идеально подойдет куриное филе, но можно также ввести в свой рацион индейку, кролика, молодую телятину, нежирную говядину. Из фарша можно приготовить картофельное пюре, котлеты, отбивные, суфле. Когда заболевание переходит в ремиссию, мясо разрешается есть кусками.

Рыба... Рыбу при панкреатите нельзя есть чаще 3 раз в неделю. Список рыб, которые можно включать в рацион в таблице №5: мидии, креветки, треска, баранина, тунец. Из этих сортов можно приготовить множество блюд – пельмени, отбивные, котлеты. Рыба, приготовленная на пару, настолько мягкая, что ее можно подавать кусочками. На стадии ремиссии в рационе можно вымачивать сельдь на молоке.

Субпродукты... Выбор субпродуктов при панкреатите ограничивается двумя наименованиями – молочной колбасой и медицинской колбасой. Чтобы не допустить ухудшения состояния, субпродукты вводят уже на кризисном уровне, при расширении рациона. Колбасные блюда желательно покупать от проверенных производителей.

Жир... Нормальные обменные процессы в организме человека невозможны, если в ежедневном рационе содержится недостаточное количество жиров. Во избежание преждевременного старения при нарушениях функции поджелудочной железы в ежедневный рацион следует включать до 30 г сливочного и до 15 г растительного масла. Последним желательно заправить салат.

Овощи и фрукты... Надо сразу сказать, что в сыром виде в ежедневное меню продукты этого типа вводить нельзя. Крахмалистые овощи – цветную капусту, морковь, картофель, тыкву, тыкву, свеклу и свежую зеленую фасоль – варят, варят и запекают. Перед употреблением их необходимо протереть. После обострения заболевания можно употреблять только один вид фруктов – сладкое яблоко, которое необходимо заранее запечь. Когда панкреатит переходит в ремиссию, уже можно пробовать свежие тертые яблоки и сырые бананы – не чаще 1 раза в 2 дня. Компоты и муссы, желе и желе можно готовить только из сладких и спелых ягод и фруктов. В качестве подсластителя можно добавить немного подсластителя или меда.

Хлебобулочные изделия... К диете, рекомендуемой при панкреатите, можно добавить отварные макароны, серый и ржаной хлеб, сухое печенье из двух видов муки, несладкое печенье, бисквиты, неудобные пироги с начинкой из разрешенных продуктов. Хлеб желательно подсушить или использовать вчерашний. Печенье лучше испечь самостоятельно,

с минимальным содержанием сахара.

Крупы... Для приготовления различных блюд можно использовать манную, овсяную, рисовую и гречневую крупы. Варить только кашу скучно, а тем более, чтобы поест, разнообразить свой рацион можно с помощью разнообразных рагу, пудингов и суфле.

Яйца... Без яиц создать кулинарный шедевр довольно сложно, но яйца не являются запрещенным продуктом при панкреатите. В день можно съесть 2 белка и половину яичного желтка. То есть, если при выпечке печенья использовался белок, то выпечку следует растянуть на 2 дня. Очень полезное белковое блюдо, которое вы можете себе позволить есть каждый день, – это белковый омлет на пару.

Специи и соусы... Поскольку содержание соли в ежедневном рационе снижается до 5—6 г в день, больные задумываются о том, как придать блюдам пикантность. Из специй разрешены корица, ваниль, укроп, петрушка в свежем и сухом виде. Приправить блюда можно вкуснейшими фруктовыми соусами, сметаной, сливками, нежным соевым соусом.

Сладкое... В качестве сладостей в рационе используют фруктово-ягодные желе, варенье, мед. Варенье и мед лучше растворять в чае или другой жидкости. Вы можете позволить себе готовые сладости – зефир, зефир, безе и мармелад. Только не злоупотребляйте этими продуктами.

Чего нет в диете №5

Список запрещенных продуктов при панкреатите доволь-

но широк. Больному необходимо отказаться от алкоголя, газированных напитков, шоколада, какао, крепких бульонов – мясных, рыбных, вегетарианских, а также от бобовых, мяса и рыбы жирных сортов.

Используя нежирное мясо и птицу, нельзя готовить почки, печень или язык.

К запрещенным продуктам относятся консервы любого вида – мясные, рыбные, овощные и фруктовые, а также кулинарные жиры, слоеное тесто, икра, ряженка, соленые сыры, лук и шоколад.

Также под запретом десерты и мороженое, сахар и капуста, клюква, редис, редис и шпинат.

Чтобы не заблудиться, следует помнить: запрещено употреблять все продукты и специи, которые могут стимулировать усиление секреции желудочно-кишечного тракта.

Диетическое меню №5 на каждый день

Врач-диетолог разработал примерное меню 5-го уровня для всех стадий панкреатита. В настоящее время пациентов просят самостоятельно составлять ежедневное меню, исходя из имеющихся продуктов и собственных вкусов. При приготовлении пищи следует учитывать и возраст больных: под-

ростки могут не нравиться взрослым.

Примеры продуктов для диеты №5 для детей

Блюда, предлагаемые маленьким пациентам, должны быть мягкими и вкусными; в противном случае они будут просто отклонены. Дети не понимают, насколько важно питаться каждый день и употреблять здоровую пищу, они просят сладкое, поэтому меню необходимо составлять так, чтобы к каждому приему пищи подавалось что-нибудь вкусненькое.

Маленьким пациентам можно предложить следующее меню на день:

Завтрак... Овсяная каша, протертая с изюмом и бананами, или белковый омлет с паровыми рыбными шариками, как чайный напиток.

Обед... Вчерашний бутерброд с хлебом и мягким козым сыром, яблоком или сырным соусом с компотом.

Ужин... Овощной суп, как вариант – постный борщ, овощные гарниры и котлеты из куриной грудки или рыбы.

Полдник... Йогурт, зефир, конфеты или печенье.

Ужин... Жареные овощи с рыбой, овощные котлеты.

Перед сном желательно дать ребенку выпить полстакана кефира.

Белковые омлеты приготовить очень легко. Сначала нужно сделать форму из алюминиевой фольги и сделать паровую баню или поставить в пароварку. Пока пароварка нагревается, взбейте 2 яичных белка с 2 столовыми ложками молока и добавьте в смесь тертый сыр – примерно чайную ложку. Соль не требуется; сыр достаточно соленый, чтобы придать блюду желаемый вкус.

Еще одно вкусное и полезное блюдо – куриное суфле. В блендере взбейте около 100 г мяса, 2 столовые ложки молока, яичные белки и немного муки до консистенции пюре, каплю соли. Запекают по уже описанной схеме – на пару или в духовке и накрывают пленочную форму крышкой из того же материала.

Меню диеты №5 для взрослых

Меню для взрослых должно быть составлено так же тщательно, как и для детей, но поскольку взрослые понимают необходимость регулярного питания, о разнообразии можно думать меньше.

Меню диеты №5 для взрослых:

Завтрак... Любая каша с хлебом и небольшим количеством масла или омлет на пару, немного сыра или чай.

Обед... Яблоко печеное, груша слегка отварная, суфле

из тертой моркови.

Ужин... Овощной или рисовый суп, отварное филе индейки или лапша с курицей, желе из сладких ягод или фруктов.

Полдник... Чай с сухарями, творогом или йогуртом на выбор.

Ужин... Кабачок или картофельное пюре, рыбные стейки, кусочки на пару, чай или пюре. Перед сном кефир.

Формы для цветной капусты можно делать для людей всех возрастов. Капусту тушат, измельчают, смешивают с яичным белком, творогом, молоком и слегка солят.

Рецепт супа из сухофруктов: два стакана измельченных сухофруктов, столько же цветной капусты, тертая морковь – 2 штуки и столовая ложка растительного масла. Все ингредиенты, кроме сухофруктов, отвариваются в масле почти до мягкости, сухофрукты отвариваются до мягкости. Затем в емкость с сухофруктами добавляют овощи, и все варят до полной готовности. При необходимости добавьте соль.

Диета №5

Рецепты диеты №5 для пожилых людей

Ежедневное меню пожилых людей при панкреатите может содержать те же блюда, что и у детей и взрослых, но всегда следует иметь в виду схожую историю. Кроме того, у пожи-

лых людей замедляется обмен веществ и часто развивается склонность к запорам. Об этом следует помнить, когда отдельные блюда будут готовы.

Следующие рецепты диеты №5 не содержат продуктов, оказывающих укрепляющее действие:

Постный куриный суп... Отваривают и вынимают из бульона 200 г куриных грудок и особенно отварную тертую морковь, 2—3 мелко нарезанные картофелины, небольшую луковицу и солят до мягкости. Овощной бульон не должен быть насыщенным. После того как овощи будут почти готовы, выкладываем в них курицу, нарезанную небольшими кусочками, и доводим до кипения. Затем суп измельчается блендером и добавляется чайная ложка сметаны.

Ленивые булочки... Тесто замешивается из 400 г творога, одного белка и половины яичного желтка, столовой ложки сахара и полстакана муки. Когда тесто почти перестанет липнуть к рукам, скатайте его в колбаску, нарежьте ровными кусочками и опустите в горячую подсоленную воду. Как только булочки всплывут, их можно выключать. Вкусно, быстро и легко жевать даже при проблемах с зубами.

Суп-пюре... Можно добавлять в меню как старикам, так и детям. 250 г цветной капусты отварить, разрезать на цветную капусту и кабачки. Когда овощи сварятся, достаньте их из овощного бульона, взбейте блендером и снова доведите

до кипения. В это время в кастрюлю вливают взбитое белковое молоко, постоянно помешивая, и как только появятся первые «бульканья», выключаем. Перед подачей добавьте масло.

Обязательный стакан кефира перед сном можно заменить отваром шиповника с сухариками или травяным чаем.

Диетический стол №5 можно сделать настолько разнообразным, что вы сможете питаться таким образом длительное время, не испытывая при этом никакого дискомфорта.

Глава 3: Запретные и Разрешенные Продукты

**Перечень продуктов, которые
следует исключить из рациона**

**Рекомендуемые продукты
для укрепления поджелудочной железы
Важность баланса
и разнообразия в рационе**

Перечень продуктов, которые следует исключить из рациона

Чтобы предотвратить будущие приступы, вам, возможно, придется внести долгосрочные изменения в свой рацион. Начните с отказа от определенных продуктов и категорий продуктов, которые могут нанести вред поджелудочной железе.

Продукты с высоким содержанием жиров

Национальный фонд поджелудочной железы рекомендует людям с хроническим панкреатитом ограничить потребление жиров до 50 граммов в день. Некоторым людям, возможно, придется снизить его еще больше – до 30—50 граммов, в зависимости от их роста, веса и толерантности.

Это связано с тем, что вашей поджелудочной железе приходится работать усерднее, чтобы переваривать продукты с высоким содержанием жиров, такие как:

Полно жирные молочные продукты

Жареные продукты, такие как картофель фри и гамбургеры.

Жирные закуски, такие как картофельные чипсы

Жирные приправы, такие как майонез.

Жир по-прежнему является важной частью сбалансированной диеты. Возможно, вам просто стоит начать уделять

больше внимания типу жиров, которые вы едите, и корректировать их потребление.

Продукты с высоким содержанием сахара и рафинированные углеводы

Рафинированные углеводы и продукты с высоким содержанием сахара могут привести к перепроизводству инсулина поджелудочной железой. Некоторые примеры этих типов продуктов питания включают в себя:

Белый хлеб и макароны

Сладкие закуски, такие как конфеты и печенье.

Десерты с высоким содержанием сахара, особенно молочные, такие как мороженое и заварной крем.

Газировка и фруктовый сок

Сладкие продукты также могут повышать уровень триглицеридов, что является важным фактором риска панкреатита.

Алкогольные напитки

Злоупотребление алкоголем может повысить уровень триглицеридов, что приведет к хроническому панкреатиту. Это также может усугубить панкреатит, особенно если вы пьете во время приступа.

Наиболее распространенные причины панкреатита связаны со злоупотреблением алкоголем или желчными камнями – камнями из кристаллизованного холестерина, которые

образуются в желчном пузыре и блокируют выход необходимых ферментов из поджелудочной железы.

Рекомендуемые продукты для укрепления поджелудочной железы

Употребление в пищу обезжиренных продуктов – один из лучших способов предотвратить приступ панкреатита. Обзор исследований, проведенный в 2015 году исследователями из Японии, показал, что пациентам с тяжелым хроническим панкреатитом помогает диета с очень низким содержанием жиров. 6. Ищите обезжиренные продукты, которые вам нравятся, и убедитесь, что они содержат много клетчатки.

Молочный

Выбирайте обезжиренное или обезжиренное молоко и йогурт или безмолочные альтернативы, такие как миндальное, соевое и рисовое молоко. Большинство видов сыра содержат большое количество жиров, хотя варианты с низким содержанием жира, такие как творог, могут не ухудшить ваши симптомы и могут быть хорошим источником белка.

Фрукты и овощи

Выбирайте продукты с большим количеством клетчатки, свежие или замороженные. Консервированные фрукты и овощи также могут подойти. Однако вам нужно слить воду и промыть их, чтобы уменьшить содержание сахара/соли. Продукты с высоким содержанием жиров, такие как авокадо, могут быть слишком жирными, чтобы их можно было пере-

варить, если у вас панкреатит.

Ошибиться на светлой стороне

Не готовьте продукты с добавлением сливочного и растительного масла и не поливайте их сливочными соусами.

Зерна

По большей части вам следует строить свою диету при панкреатите на богатых клетчаткой цельно зерновых продуктах, таких как цельно зерновой хлеб и коричневый рис. Макароны обычно подходят для диеты при панкреатите, но придерживайтесь сортов цельно зерновой пшеницы.

Проверьте этикетки

Внимательно проверьте список ингредиентов хлопьев и мюсли. Эти продукты часто содержат добавленный сахар. А те, что содержат орехи, могут содержать слишком много жира, если у вас панкреатит.

Клетчатка является важным компонентом здорового питания, но вам, возможно, придется корректировать ее потребление в зависимости от вашего самочувствия. Если у вас симптомы острого панкреатита, ваш лечащий врач может посоветовать вам придерживаться мягкой диеты, в течение которой вам будет легче переваривать белый рис, простую

лапшу и тосты из белого хлеба.

Белок

Ищите нежирные источники белка, которые можно включить в свой рацион при панкреатите, например, белую рыбу и нежирные куски птицы без кожи. Фасоль, бобовые и чечевица, а также зерновые, такие как киноа, также являются легкими и вкусными блюдами, богатыми белком. Орехи и ореховое масло являются богатыми источниками белка растительного происхождения, но высокое содержание жиров может вызвать симптомы панкреатита.

Что следует есть во время приступа?

При большинстве легких приступов панкреатита не требуется полный покой кишечника или соблюдение только жидкой диеты. Обзор исследований острого панкреатита, проведенный в 2016 году, показал, что диета, состоящая из мягких, пресных продуктов с низким содержанием жира, безопасна для большинства пациентов, которые не могут переносить обычную диету из-за симптомов панкреатита.

При тяжелых симптомах панкреатита или наличии осложнений может потребоваться зонд для кормления или другие методы искусственного питания.

Выбирать

Воздушный попкорн (без масла), пшеница или крендельки из полбы

Фасоль, чечевица, бобовые

Кокосовое/пальмоядровое масло (для МСТ)

Кукурузные или цельно зерновые лепешки

Кускус, киноа, макароны из цельно зерновой муки

Безмолочные заменители молока (миндальное, соевое, рисовое)

Яичные белки

Рыба (треска, пикша)

Свежие/замороженные/консервированные фрукты и овощи

Фруктовые и овощные соки без сахара и газирования

Травяной чай, кофе без кофеина (с небольшим количеством меда или немолочных сливок по желанию)

Нежирные куски мяса

Нежирные или обезжиренные молочные продукты (творог, греческий йогурт)

Нежирные сладости (крекеры, имбирные кусочки, печенье к чаю)

Напитки с пищевыми добавками

Птица (индейка, курица) без кожи

Джемы и желе с пониженным содержанием сахара

Рис

Нежирные/обезжиренные прозрачные супы и бульоны (избегайте молочных или сливочных супов)

Специи и свежая зелень (по переносимости), сальса, соусы на томатной основе.

Овсяные хлопья, отруби, мука, крупа

Желатин без сахара, леденцы

Тофу, темпе

Тунец (консервированный в воде, а не в масле)

Цельно зерновой хлеб, крупы и крекеры

Избегать

Алкоголь

Выпечка (пончики, кексы, бублики, печенье, круассаны)

Рыба и моллюски в кляре/жареные

Сливочное масло, сало, растительное масло, маргарин,
топленое масло

Торты, пироги, выпечка

Сыр, сливочный сыр, сырный соус

Печенье, пирожные, конфеты

Яйца с желтком

Жирные куски красного мяса, субпродукты

Жареная пища/фаст-фуд (жареные овощи, жареный рис, яичница, картофель фри)

Мороженое, пудинги, заварные кремы, молочные коктейли, смузи с молочными продуктами

Джемы, желе, варенья

Баранина, гусь, утка

Кофейные напитки на основе молока

Ореховые масла (арахисовое, миндальное)

Орехи и семена (в умеренных количествах, при условии переносимости)

Картофельные или кукурузные чипсы

Переработанное мясо (колбаса, хот-доги, мясные обеды)

Варианты из рафинированной белой муки (например, хлеб, блины, вафли, мюсли, хлопья, крекеры, крендели с солью)

Пережаренная фасоль, оливки

Газировка, энергетические напитки

Магазинная заправка для салата, майонез, сливочные соусы для пасты (альфредо), тахини.

Цельное молоко, жирные молочные продукты

Важность баланса и разнообразия в рационе

Первый шаг к исцелению поджелудочной железы и поддержанию ее здоровья – воздерживаться от употребления нездоровой пищи и напитков. Здоровая диета для поджелудочной железы должна включать пищу, богатую белком, с меньшим количеством животных жиров и большим количеством антиоксидантов.

Хотя пищевые потребности каждого пациента могут различаться, существуют некоторые общие рекомендации по диете, которым следует следовать.

Здоровая диета для вашей поджелудочной железы должна включать следующие виды продуктов, упомянутые ниже:

Продукты с высоким содержанием клетчатки. Продукты с высоким содержанием клетчатки являются основой диеты при панкреатите. Эти продукты снижают вероятность накопления триглицеридов в крови. Они также предотвращают образование камней в желчном пузыре. Таким образом, эти продукты помогают вылечить острый панкреатит и предотвратить его переход в хронический панкреатит.

Продукты с низким содержанием жиров. Продукты с низ-

ким содержанием жиров облегчают роль поджелудочной железы в пищеварении. Это помогает поджелудочной железе быстро восстановиться, что делает эти продукты одними из самых полезных для поджелудочной железы.

Продукты, богатые антиоксидантами. Если у вас панкреатит, вашей поджелудочной железе также понадобятся продукты, богатые антиоксидантами. Эти антиоксиданты помогут смягчить воспаление и излечить орган.

Нежирный белок: Нежирный белок снижает работу поджелудочной железы в процессе пищеварения. Наряду с этим он удовлетворяет потребности в белке для укрепления вашего тела.

Продукты, содержащие триглицериды со средней длиной цепи. Добавление в свой обычный рацион продуктов с триглицеридами со средней длиной цепи поможет усвоить питательные вещества.

Какое идеальное время для употребления продуктов, которые помогут сохранить поджелудочную железу здоровой?

Не существует конкретного времени, идеального для употребления продуктов, полезных для поджелудочной железы. Однако важно соблюдать график приема пищи.

Употребление здоровой пищи в 3 или 4 больших приема пищи затрудняет процесс пищеварения для поджелудочной железы. Поэтому врачи и эксперты в области здравоохранения рекомендуют есть небольшими порциями 6—8 раз

в день.

Это облегчает работу поджелудочной железы и других органов пищеварения. Эти приемы пищи следует правильно планировать и соблюдать каждый день, чтобы вылечить панкреатит.

Почему здоровое питание важно для поджелудочной железы?

Ваши пищевые привычки влияют на поджелудочную железу так же, как и на другие органы пищеварения. Важность здорового питания для поджелудочной железы заключается в следующем:

Здоровая диета поможет достичь основных целей в области питания, которые необходимы при хроническом панкреатите. Такие цели включают предотвращение дефицита питательных веществ и поддержание уровня сахара в крови.

Здоровая диета с низким содержанием жиров и нежирного белка облегчает пищеварительный механизм поджелудочной железы. Это ускоряет процесс заживления поджелудочной железы в случае острого или хронического панкреатита.

Продукты, богатые витаминами, минералами и антиоксидантами, уменьшают воспаление поджелудочной железы.

Если вы больны панкреатитом, употребление алкоголя увеличивает риск приступа панкреатита. Это также влияет

на почки и повреждает их, что приводит к расстройствам поджелудочной железы.

Поджелудочная железа – один из важнейших органов пищеварительной системы. Он высвобождает ферменты, которые помогают переваривать пищу, расщепляя ее. Еще одна важная функция этого органа – регулирование уровня сахара в крови.

Во многих случаях тяжелого приступа хронического панкреатита врачи назначают внутривенное введение жидкости. Но как только ваши медицинские эксперты разрешат вам есть, вы должны выбирать только лучшие продукты для здоровой поджелудочной железы.

Глава 4: Планирование Рациона

**Как правильно составить
дневное меню при панкреатите?**

**Регулярные приемы
пищи и их влияние
на панкреатическое здоровье
Разработка индивидуального
плана питания**

Как правильно составить дневное меню при панкреатите?

План питания при панкреатите

Ниже приведен пример 7-дневного плана питания при панкреатите. Размеры порций будут варьироваться в зависимости от ваших потребностей в питании.

1 день

Завтрак: овсяные хлопья, приготовленные на обезжиренном молоке, смесь свежих ягод и одна чайная ложка молотых семян льна.

Обед: тунец по-средиземноморски (консервированный в воде), смешанный с черными оливками, вялеными помидорами, свежим базиликом и нежирной фетой. Подается с цельно зерновыми крекерами.

Ужин: ужин на запеченном противне с куриными бедрами, морковью, брокколи, луком, чесноком и сладким картофелем.

Закуски: несоленые крендельки с хумусом.

День 2

Завтрак: шпинатный коктейль с обезжиренным греческим йогуртом, бананом и столовой ложкой какао-порошка.

Обед: тертый салат с брюссельской капустой, капустой,

морковью, изюмом и курицей-гриль. Консервативно заправьте салат простой заправкой из бальзамического уксуса и оливкового масла.

Ужин: лосось на гриле с коричневым рисом, спаржей и болгарским перцем. Украсьте рыбу домашней ананасовой сальсой и свежей зеленью.

Закуски: смешанная тарелка с цельно зерновыми крекерами, фруктами и ломтиком сыра.

День 3

Завтрак: цельно зерновой тост с легким творогом, покрытый ломтиками помидоров и зеленым луком.

Обед: рагу из чечевицы, приготовленное с морковью, цветной капустой и красным перцем. Сверху добавьте ложку обезжиренного греческого йогурта.

Ужин: фаршированный сладкий перец с рисом и нежирным говяжьим фаршем. Подавайте, полив сверху томатным соусом.

Перекус: Нежирный индивидуальный йогурт со свежими фруктами.

День 4

Завтрак: яичный омлет с капустой, болгарским перцем и ложкой нежирного сыра фета. Подавайте на цельно зерновом тосте.

Обед: салат из пшеничной фасоли с кукурузой, фасолью

эдамаме, перцем и огурцом. Для аромата добавьте свежие травы, такие как кинза и мята, и заправьте своей любимой нежирной заправкой для салата.

Ужин: обжаренные креветки с луком, бок-чой, болгарским перцем, имбирем и чесноком. Подавайте с коричневым рисом.

Перекус: сваренное вкрутую яйцо с цельно зерновыми крекерами и нарезанным помидором.

День 5

Завтрак: домашние кексы из цельно зерновой муки с черникой и молотыми семенами льна.

Обед: салатные обертки с приправленной курицей, огурцом, манго и кинзой. Перед едой полейте обертки домашним винегретом.

Ужин: жареный тофу с брокколи, тыквой и цуккини. Подавайте с коричневым рисом или киноа.

Перекус: жареный нут со свежесрезанными фруктами.

День 6

Завтрак: парфе из обезжиренного греческого йогурта с овсянкой, нарезанными кубиками яблоками и ананасами, орехами, посыпанное корицей и несладкой кокосовой стружкой.

Обед: вегетарианский перец чили, приготовленный из киноа, фасоли, моркови, перца и томатного соуса.

Ужин: запеченная форель с укропно-лимонным винегретом, подается с зеленым салатом и отварным картофелем.

Перекус: палочки из свежих овощей с хумусом.

День 7

Завтрак: омлет из тофу, подаваемый на цельно зерновом тосте, с нежирным сыром чеддер и ложкой томатной сальсы.

Обед: миска риса с приготовленным лососем, брокколи и красной капустой. Заправьте небольшим количеством кунжутного масла, семян кунжута и немного рисового винного уксуса.

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.