

Ирина
Вечерская

душевная
кулинария

1000

Рецептов

вкусно • полезно • душевно • полезно

при
заболеваниях
желчного пузыря

Душевная кулинария

Ирина Вечерская

**100 рецептов при заболеваниях
желчного пузыря. Вкусно,
полезно, душевно, целебно**

«Центрполиграф»

2017

УДК 615.89
ББК 53.59

Вечерская И.

100 рецептов при заболеваниях желчного пузыря. Вкусно, полезно, душевно, целебно / И. Вечерская — «Центрполиграф», 2017 — (Душевная кулинария)

ISBN 978-5-227-07261-0

Данная книга расскажет о том, как питаться при заболеваниях желчного пузыря. Все патологии желчного пузыря требуют со стороны больного очень строгого соблюдения пищевого режима. Мы расскажем, как питаться при желчнокаменной болезни, холецистите, дискинезии желчевыводящих путей и состоянии после удаления желчного пузыря. Для того чтобы не пришлось мучиться от неприятных ощущений и глотать горстями таблетки, нужно придерживаться определенной диеты. Но пусть это вас не пугает: даже сидя на диете, можно питаться вкусно и разнообразно, а наша книга поможет вам в этом.

УДК 615.89

ББК 53.59

ISBN 978-5-227-07261-0

© Вечерская И., 2017
© Центрполиграф, 2017

Содержание

Предисловие	6
Питание при камнях в желчном пузыре	7
Общие правила питания	7
Примеры меню	10
Блюда при камнях в желчном пузыре	11
Закуски	11
Рыба заливная	11
Фаршированная рыба по-еврейски	11
Рыбное заливное	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Ирина Вечерская
100 рецептов при заболеваниях желчного
пузыря. Вкусно, полезно, душевно, целебно
© «Центрполиграф», 2017

Предисловие

Желчный пузырь являетсяместилищем для поступающей в него желчи, выделяя ее в просвет кишечника. Также в этом органе происходит резорбция (обратное всасывание) в кровь белка, важных солей, аминокислот, выделяется слизь и особый гормон – антихолецистокинин. Желчный пузырь может вмещать примерно 50 мл жидкости.

Желчь образуется в клетках печени, затем по специальным желчным протокам, которые образуют сложную сеть, поступает в желчный пузырь, где храниться вплоть до приема пищи человеком. После того как еда попадает в 12-перстную кишку, происходит сокращение желчного пузыря и желчь вместе с поджелудочным соком движется в кишечник.

В сутки у здорового человека может образовываться от 500 до 1000 мл желчи. Состав ее довольно разнообразен: вода, желчные кислоты, неорганические вещества, витамины А, В, С, Д, аминокислоты, фосфолипиды, холестерин, билирубин, протеины, слизь и остатки лекарственных препаратов.

Основные патологии желчного пузыря.

Желчнокаменная болезнь связана с нарушением билирубинового обмена и холестерина, что приводит к образованию камней внутри печени, в общем желчном протоке и в желчном пузыре. Желчнокаменная болезнь может протекать длительное время бессимптомно, а клинически проявляться в виде приступа «печеночной колики», когда камень попадает в узкий желчевыводящий проток.

Хронический бескаменный холецистит. Это длительный воспалительный процесс, поражающий внутреннюю оболочку пузыря и не сопровождающийся образованием камней.

Дискинезия желчевыводящих путей. Это функциональное заболевание желчевыводящих путей, связанное с изменением тонуса желчного пузыря или протоков, сопровождающееся периодической болью в правом подреберье и диспепсическими расстройствами. Данная патология возникает обычно при постоянных стрессах, психоэмоциональных нагрузках, неврозах. В зависимости от изменения тонуса пузыря выделяют гиперкинетический (или болевой) и гипокинетический (диспепсический) типы заболевания.

Острый холангит. Это острый воспалительный процесс, поражающий желчевыводящие протоки. Возникает обычно как осложнение хронического холецистита, ЖКБ или после удаления желчного пузыря. Развитию инфекции способствует застой желчи, сдавливание протоков опухолью, камнями. Выделяют обструктивный, рецидивирующий, бактериальный, вторичный склерозирующий холангиты.

Удаление желчного пузыря. Как и другие виды хирургического вмешательства это вынужденная мера, к которой врачи прибегают, когда создается угроза жизни пациента.

Все патологии желчного пузыря требуют со стороны больного очень строгого соблюдения пищевого режима.

Питание при камнях в желчном пузыре

Общие правила питания

Правильно подобранная диета при желчнокаменной болезни, наряду с лекарственной терапией и применением народных средств, является основной составляющей лечения. Она поможет не только быстро снять все неприятные симптомы, улучшив состояние больного, но и остановит воспалительный процесс в желчевыводящих путях. Кроме того, длительное следование режиму затормозит процесс образования новых камней в желчных путях.

Основной задачей диеты при острой желчнокаменной болезни является организация временного покоя больному органу в период обострения и усиление функции секреции во время улучшения состояния и ремиссии.

Суть диеты заключается в том, чтобы уменьшить энергоценность рациона за счет жиров и легкоусвояемых углеводов (сахар, сладости, варенье). Снижение массы тела оказывает благоприятное действие на течение желчнокаменной болезни. Раз в неделю следует проводить разгрузочные дни (яблочная, арбузная, салатная, творожная, соковая диеты, диеты из сухофруктов). Ограничить введение холестерина с пищей за счет исключения продуктов, богатых им (яичный желток, мозги, печень, жирные сорта мяса и рыбы, бараний и говяжий жир, сало, сливочное масло).

Снижению содержания холестерина в крови способствуют пектины, натуральные пищевые волокна, соли магния. Солями магния и пищевыми волокнами богаты пшеничные отруби, геркулес, гречка, овощи, фрукты. Увеличение в диете пищевых волокон стимулирует желчевыделение, усиливает двигательную функцию желчного пузыря и толстой кишки, предупреждает запоры, а также способствует поглощению и выделению из организма токсических веществ, образующихся в процессе пищеварения. Регулярное употребление пищевых волокон является средством профилактики ожирения и сахарного диабета.

Ограничить мучные и крупяные блюда, так как они способствуют сдвигу реакции желчи в кислую сторону и выпадению из желчи холестерина. Ощелачиванию желчи способствуют щелочные минеральные воды «Боржоми», «Поляна квасовая» и растительная пища (овощи, фрукты, плоды).

Положительное действие оказывает применение оливкового масла с салатами, а также продуктов, содержащих повышенное количество витаминов группы В, витаминов С, А (ретинола) холина; метионина. Старайтесь ежедневно обеспечивать организм 60 мг витамина С.

Употреблять достаточное количество жидкости, что необходимо для снижения концентрации желчи.

Если не проводить соблюдение диеты, то это в первую очередь приводит к нежелательным последствиям, развиваются камни в желчном пузыре. При желчнокаменной болезни рекомендуется строгая диета, которая не только облегчает работу желчного пузыря, но и помогает правильно и нормально отделять желчь.

Категорически противопоказан алкоголь и курение. Достаточно важную роль играет количество приемов пищи. Каждый прием пищи – это очередной выброс желчи в двенадцатиперстную кишку. Чем чаще будет происходить такой выброс, тем меньше вероятность осложнений. Поскольку редкие приемы еды способствуют застою желчи, чтобы предупредить данный застой желчи необходимо как можно чаще употреблять пищу. Небольшие порции пищи всегда легче переварить. Также лучше всего употреблять еду в теплом состоянии. Интервал между приемами пищи должен быть не более 2–3 часов. Если есть возможность, то жела-

тельно кушать в одно и то же время. Обязательно внимательно следите за калорийностью принимаемых продуктов.

Нужно четко следить за количеством жиров и белков. Постарайтесь заменить белки животных на белки растительного происхождения. Это действительно тяжело, но обратите внимание, что люди вегетарианцы намного реже страдают желчнокаменной болезнью.

Рацион продуктов должен быть богат витамином С. Было научно доказано, что дефицит витамина С способствует быстрому образованию камней в желчном пузыре.

Категорически запрещено употреблять жареные, копченые продукты.

Нельзя проводить никакие голодания, они противопоказаны с данным заболеванием.

Особенности диеты:

- питание должно быть полноценным с точки зрения содержания и сбалансированности питательных веществ, а также калорийности (предполагаемая суточная калорийность рациона – 2300–2800 калорий);

- в рационе должно быть физиологически полноценное содержание белков – 100 г, небольшое ограничение жиров – 80–85 г (30 % растительных) и при избыточной массе тела – снижение содержания углеводов до 250 г; поваренной соли – 8–10 г, свободной жидкости – 1,2–2,0 л. Масса суточного рациона – не более 3 кг;

- должно быть 5 приемов пищи в день, из которых 3 основных и 2 небольших перекуса;

- вся еда должна быть чуть теплее комнатной температуры, есть холодную или горячую пищу запрещается (температура пищи – не ниже 15 °С и не выше 62 °С);

- приёмы пищи должны преимущественно состоять из перетёртых продуктов (это делается для того, чтобы снизить нагрузку на пищеварительный тракт);

- следует ограничить употребление продуктов, содержащих насыщенные жиры, холестерин и щавелевую кислоту;

- допускается 1 чайная ложка соли в день;

- следует выпивать как минимум 2 л воды ежедневно.

Что рекомендуется:

- овощи: различные овощи в сыром, отварном и запеченном виде; салаты из сырых овощей и фруктов; гарниры; некислая квашеная капуста; лук после отваривания; пюре из зеленого горошка;

- закуски: салат из свежих овощей с растительным маслом; фруктовые салаты; винегреты, икра кабачковая; заливная рыба после отваривания, вымоченная нежирная сельдь, фаршированная рыба, салаты из морепродуктов (кальмары, морская капуста, морской гребешок, мидии), отварная рыба и мясо; докторская, молочная, диетическая колбасы, нежирная ветчина;

- специи: зелень петрушки и укропа, красный молотый перец, лавровый лист, корица, гвоздика, ваниль; белый соус с добавлением небольшого количества сметаны без обжаривания муки; молочные, овощные, сладкие фруктовые подливки;

- фрукты: различные фрукты и ягоды (кроме кислых) – в сыром виде и в блюдах, лимон, черная смородина (при хорошей переносимости); джемы, варенье из спелых сладких ягод и фруктов; сухофрукты, компоты, кисели, желе, муссы;

- сладкие блюда и сладости: мармелад, нешоколадные конфеты, пастила, джем, варенье из сладких и спелых фруктов, мед. Сахар частично заменяют ксилитом (сорбитом). Однако следует резко ограничить сладкие блюда. При нормальной массе тела рекомендуется не более 50–60 г сахара в день, включая сахар, содержащийся в кондитерских изделиях. Для пожилых людей эта норма составляет 30–50 г. При склонности к полноте сахар исключают полностью;

- напитки: чай, кофе с молоком; фруктовые, ягодные и овощные соки. Очень полезно постоянно употреблять витаминные отвары и настои шиповника и отрубей. Пшеничные

отруби очень богаты витаминами группы В, магнием, калием, клетчаткой, которые необходимы при данном заболевании;

– отвар отрубей. Отруби помолоть на кофемолке, залить кипятком, проварить 10 минут и настоять в течение нескольких часов (до суток). Отвар процедить, ввести сахар или ксилит, сорбит, лимонный сок. Вместо сахара можно добавить мед.

Во время диеты разрешены:

– несколько кусочков подсушенного белого хлеба или специальное диетическое печенье;
– нежирные куски рыбы и мяса в виде перетёртой котлетной массы, приготовленные на пару или варёные;

– нежирная паровая рыба, а также рыба в виде пюре или суфле, приготовленных из варёного продукта;

– заливное из рыбы на основе некрепкого овощного бульона;

– белковый паровой омлет (допускается до 3 белков в день, но только 1 желток);

– при хорошей переносимости любые нежирные молочные и кисломолочные продукты;

– 1 ст. ложка сливочного масла в день;

– молочные перетёртые каши, приготовленные напополам с водой;

– различные морепродукты;

– суфле из круп;

– вермишель;

– овощи, приготовленные на пару или тушёные в собственном соку;

– сладкие и спелые фрукты, прошедшие термическую обработку (варёные, печёные или приготовленные на пару);

– кисель, пастила, натуральное фруктовое желе и мусс;

– до 2 чайных ложек мёда в день;

– слабо заваренный чай с молоком, цикорий, отвар из шиповника, фруктовые и овощные соки напополам с водой.

Запрещенные продукты:

– свежий хлеб, а также ржаные и сдобные булочки;

– жирные сорта мяса и птицы, субпродукты, сало, а также жареные, копчёные и консервированные продукты;

– жирная или солёная рыба, икра, рыбные консервы; супы на мясных или рыбных бульонах с крупными кусками варёных овощей;

– яйца (допускается только паровой омлет);

– жирные молочные продукты;

– рассыпчатые каши и перловка;

– макароны;

– все бобовые;

– из овощей: редька, шпинат, редис, капуста, щавель, грибы, лук, чеснок;

– твёрдые и кислые фрукты;

– халва, мороженое и шоколад;

– любые пряности;

– все алкогольные напитки, натуральный и растворимый кофе, какао, газированные напитки, крепкий чай.

Способы приготовления пищи: отваривание, запекание, изредка – тушение, припускание – для приготовления блюд из продуктов нежирной консистенции, с большим содержанием влаги (овощи, рыба); варка с последующим обжариванием в духовке. Муку и овощи не пассеруют.

Для нормального функционирования органов пищеварения необходимы натуральные пищевые волокна. Много волокон в пшеничных отрубях, меньше – в геркулесе, орехах, овощах, фруктах. Систематическое употребление этих продуктов – хорошее средство профилактики и лечения запоров, заболеваний желчного пузыря, ожирения, сахарного диабета.

Примеры меню

День 1

Завтрак: паровой омлет с нежирным молоком; небольшая порция молочного супа.

Обед: рыбное суфле; любая каша, сваренная на молоке с водой.

Ужин: нежирные кусочки телятины, тушенные с помидорами; варёные овощи.

День 2

Завтрак: творожное суфле, приготовленное на пару; порция любой протёртой каши.

Обед: протёртый вегетарианский суп; паровая котлета из белого мяса курицы с тушёными овощами.

Ужин: пюре из варёной рыбы с морковью и картофелем.

День 3

Завтрак: молочный суп с вермишелью; домашний компот с кусочками фруктов без сахара.

Обед: овощной суп пюре с добавлением молока; гречневая каша с кусочками курицы на пару.

Ужин: рыбные паровые тефтели с морковным пюре; тушёный картофель с нежирным сыром.

Блюда при камнях в желчном пузыре

Закуски

Рыба заливная

Состав: белуга – 280 г, осетрина – 250 г, севрюга – 265 г, свежая кета – 220 г, лосось – 215 г, форель – 215 г, сиг – 235 г, судак – 255 г, сазан – 250 г, сом – 270 г, карп – 250 г, щука – 250 г, лимон, зелень, морковь, готовое желе – 150 г, соус хрен – 50 г; **для желе:** рыбные отходы – 2 кг, желатин – 40 г, морковь – 25 г, лук – 25 г, петрушка – 15 г, сельдерей – 15 г, 9 %-й уксус – 15 г, яйцо (белок), лавровый лист, душистый перец, гвоздика, корица, соль.

Чистое филе рыбы без костей отварить и нарезать на порции. Подготовленную рыбу уложить на противень, сверху ее украсить зеленью, лимоном, вареной морковью, закрепить частью охлажденного желе и дать остыть. Когда рыба застыла, а украшения закрепились, рыбу залить оставшимся желе. Полностью застывшую рыбу вырезать вместе с желе и подать на блюде с овощным гарниром или без. Рыбу можно залить в форме или в самом блюде. Отдельно подать соус хрен.

Приготовление рыбного желе. После обработки рыбы кожу, кости и чешую тщательно промыть, залить холодной водой, довести до кипения, добавить морковь, лук, коренья петрушки, другие приправы и варить 1,5–2 часа. Готовый бульон процедить. Далее ввести желатин (предварительно замоченный в воде), размешать до полного растворения, добавив соль, перец и лавровый лист.

Для осветления бульона приготовить оттяжку: яичные белки перемешать с холодным бульоном в пропорции 1:5, влить в горячий, но не кипящий бульон и довести до кипения. Затем кастрюлю с бульоном убрать с огня, дать отстояться 20–25 минут и процедить бульон через льняную ткань.

Фаршированная рыба по-еврейски

Состав: филе рыбы – 700 г, лук репчатый (вместе с луковой шелухой) – 1–2 шт., булка (белая) – 150 г, яйцо – 1–2 шт., масло растительное (2 ст. ложки в фарш, 2 ст. ложки в бульон) – 4 ст. ложки, морковь – 1 шт., свекла (небольшая) – 1 шт., сахар (0,5 ст. ложки в фарш, 0,5 ст. ложки в бульон) – 1 ст. ложка, лавровый лист – 2–3 шт., перец черный, соль.

Рыбу разрезать на порционные кусочки (предварительно тщательно почистить, но не потрошить). Потроха удалить, когда рыба нарезается. Каждый кусочек получается цельным, т. е. разреза по брюшку не делать. Из каждого кусочка нужно вырезать филе, оставив только шкурку. Можно проще: взять готовое филе толстолобика со шкурой, выбрать косточки, филе отделить от шкурки, которую нарезать на небольшие «ленты». Филе перемолоть дважды через мясорубку с одной большой луковицей, булочкой, вымоченной в воде. Добавить черный перец (по вкусу), соль и сахар. Это блюдо довольно острое: нужно хорошо поперчить. В фарш также положить 2 ст. ложки растительного масла и влить постепенно, все время хорошо вымешивая, четверть стакана воды. Сделать из фарша тефтельки. Каждую тефтельку положить на ленту из шкуры и обернуть в нее. Дно посуды с антипригарным покрытием выложить луком, нарезанным кольцами, луковой шелухой, кружками моркови и свеклу. Тефтели положить сверху. Залить холодной водой по стенке кастрюли (чтоб не размыл фарш) так, чтоб была чуть выше рыбы. Через час воду (1 стакан) нужно добавить. Поставить на средний огонь, пусть закипит, а затем огонь уменьшить и варить часа 2–2,5 на небольшом огне (должна томиться). Посолить,

поперчить, положить сахар. Это блюдо нужно, что называется, доводить до вкуса. За 10 минут до окончания варки положить лавровый лист. Остудить. Выложить на блюдо и залить процеженным бульоном. Поставить в холодильник. Бульон застывает и получается рыба в желе.

Рыбное заливное

Состав: рыба (либо морской коктейль) – 450 г, вода (рыбный бульон) – 500 мл, желатин – 10 г, лимон – 1 шт., зелень укропа и петрушки.

В холодной воде замочить желатин на указанное на упаковке время, когда он набухнет, отжать его. Приготовить, отварив рыбу, рыбный бульон (морской коктейль выложить в готовый рыбный бульон, довести до кипения, но не кипятить, откинуть морепродукты на дуршлаг). Процедить горячий бульон, добавить желатин, перемешать до его полного растворения и охладить бульон. Тонко нарезать лимон, выложить кусочки рыбы или морской коктейль в бокал или формочку, украсить все зеленью, аккуратно влить бульон, убрать в холод до застывания на несколько часов.

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.