

Ирина  
Вечерская

душевная  
кулинария

100

Рецептов

вкусно • полезно • душевно • целебно

при болезнях  
почек



Душевная кулинария

Ирина Вечерская

**100 рецептов при болезнях почек.  
Вкусно, полезно, душевно, целебно**

«Центрполиграф»

2013

## **Вечерская И.**

100 рецептов при болезнях почек. Вкусно, полезно, душевно, целебно / И. Вечерская — «Центрполиграф», 2013 — (Душевная кулинария)

Данная книга расскажет о том, как питаться при заболеваниях почек: пиелонефрите, гломерулонефрите, почечнокаменной болезни, почечной недостаточности и даже цистите. Последнее не относится, строго говоря, к заболеваниям почек, но довольно часто сопровождает воспаления почек, ведь почки и мочевой пузырь очень тесно связаны. 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. На ее страницах вы найдете сто кулинарных рецептов для людей с больными почками.

© Вечерская И., 2013

© Центрполиграф, 2013

## Содержание

Введение	5
Пиелонефрит	6
Диета и рецепты блюд при остром пиелонефрите	7
Суп-пюре из цветной капусты	8
Молочный капустный суп	8
Серые щи	8
Пюре мясное	8
Пюре мясное с рисом	8
Котлеты рыбные	9
Рыбный пудинг	9
Цветная капуста под капустным соусом	9
Голубцы овощные	9
Картофельное пюре	10
Кабачково-картофельное пюре	10
Картофельно-морковное пюре	10
Морковное пюре	10
Тыквенное пюре	10
Пальчики творожно-картофельные	10
Творожные шарики	11
Пудинг из творога	11
Творожно-морковный пудинг	11
Кисель из сухой черники	11
Крыжовниковый кисель	12
Тыквенный кисель	12
Компот из свежих фруктов и дыни	12
Компот из персиков	12
Диета и рецепты блюд при хроническом пиелонефрите	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Вечерская Ирина**

## **100 рецептов при болезнях почек.**

### **Вкусно, полезно, душевно, целебно**

#### **Введение**

Почки – важная часть нашего организма. Конечно, можно сказать, что неважных частей не существует, и это будет правдой, но все же выделительная система позволяет организму существовать в буквальном смысле этого слова. Без работы почек организм забьется шлаками в самое короткое время, и это – реальная угроза жизни. Поэтому не стоит пренебрежительно относиться к болям в пояснице и появлению симптомов, которые свидетельствуют о проблемах с почками. Лучше «изловить» болезнь в самом начале, чем потом лечиться долго и нудно, а еще хуже, если болезнь перейдет в хроническую стадию. Поэтому если у вас появились характерные симптомы – не отмахивайтесь от них, а идите к терапевту или урологу. К этим симптомам относятся: боли в пояснице, кровь в моче, помутнение мочи, повышение температуры, повышение артериального давления, отеки лица, часто в области глаз по утрам, отеки ног и скопление жидкости в брюшной полости (асцит), общая слабость, потеря аппетита, частая жажда, сухость во рту.

Современные средства позволяют успешно справляться с заболеваниями почек, но не тогда, когда это заболевание протекает уже долгое время без всякого лечения, а человек отмахивается от симптомов в надежде, что «само пройдет».

Если же лечение начато вовремя, то важно не только принимать лекарства и соблюдать рекомендации врача, но и придерживаться диеты, причем достаточно строгой, потому что через почки проходят все вещества, которые мы едим, и если больные почки нагружать еще и неправильным питанием, то итог будет неутешительным. Так что лучше ограничивать себя в еде какое-то время, чем мучиться потом всю оставшуюся жизнь.

В книге будут приведены самые распространенные заболевания почек и соответствующие им диеты, а также рецепты блюд для этих диет.

## Пиелонефрит

Это воспалительное заболевание почек, в основном вызываемое бактериями, характеризуется поражением почечной лоханки (пиелит), чашечек и паренхимы (основной ткани) почки.

Пиелонефрит в 6 раз чаще встречается у женщин, чем у мужчин, поскольку у них мочевые пути короче и инфекции легче подниматься по мочеточникам в почку.

Наиболее частыми возбудителями воспалительного процесса в почке являются кишечная палочка, протей, энтерококки, синегнойная палочка и стафилококки.

Однократный быстро вылеченный пиелонефрит особой опасности не представляет, но если воспаление повторяется, то оно захватывает в воспалительный процесс все новые участки ткани почек. С течением времени на этом месте нормальная ткань почки погибает и образуется рубец. В результате длительного течения хронического пиелонефрита происходит постепенное уменьшение функциональной ткани (паренхимы) почки. В конце концов, почка сморщивается и прекращает функционировать. При двухстороннем поражении почек это приводит к возникновению хронической почечной недостаточности. В этом случае приходится переводить больного на пожизненный гемодиализ.

Пиелонефрит проявляется тупыми ноющими болями в пояснице, слабыми или чуть сильнее. Температура может повышаться даже до +38–40 °С, человека знобит, появляется слабость, головная боль, тошнота, снижается аппетит из-за интоксикации организма. Следует знать, что пиелонефрит достаточно коварен, он может прятаться под маской других недугов. Бывает, что пациентов направляют в больницы с гипертоническим кризом, подозрением на желтуху, воспаление легких, пищевое отравление и даже аппендицит. Поэтому самолечение здесь недопустимо.

Диагноз ставится по анализу крови и мочи, делается УЗИ почек.

Лечение проводится лекарствами, которые устраняют причину воспаления (для этого нужно знать чувствительность бактерий к определенному виду антибиотиков). Если причину воспаления не уничтожить, то через некоторое время оно повторится, а бактерии приобретут устойчивость к данному виду лекарств. Антибактериальная терапия должна продолжаться не менее 2–3 недель.

Саму болезнь рекомендуется «вылежать в постели». Особенно опасно ходить на работу в холодное время года: застудить и без того больные органы – проще простого.

При неблагоприятном исходе, когда на симптомы не обращают внимания и лечатся кое-как, а также при ослабленном организме острый пиелонефрит может перейти в хронический. Это заболевание течет с периодами затухания и обострения. Иногда он протекает скрыто и выявляется случайно, при профилактическом осмотре. Нередко хронический пиелонефрит связан с врожденным нарушением строения почек и мочевых путей. При этом отток мочи нарушается, что способствует постоянному воспалению. Многим из таких пациентов предлагается хирургическое лечение. В остальном лечение обострений хронического пиелонефрита проводится по той же схеме, что и острого. Однако при снятии острых явлений (температура, боли, помутнение мочи и т. д.) антибиотики, как правило, не отменяют. Больные вынуждены пить лекарства длительными курсами, чередуя их с травами, а в дальнейшем – переходя только на травы. Нелеченый хронический пиелонефрит может привести к почечной недостаточности.

## Диета и рецепты блюд при остром пиелонефрите

Во время лечения нужно обязательно соблюдать диету, чтобы облегчить нагрузку на больные почки. Из питания абсолютно исключают соленья, копчености и маринады, ограничивают также жир и белок. Блюда готовятся в отварном или запеченном виде. Жарение исключается.

В первые дни острого пиелонефрита больному рекомендуется употреблять достаточное количество жидкости (до 2-х литров в сутки). Это могут быть травяные отвары, натуральные нерезкие соки (не цитрусовые), некрепкий сладкий чай (зеленый или черный), компоты, кисели, клюквенный морс, отвар шиповника, минеральная вода без газа. Поскольку жидкости надо много, то можно использовать фрукты и овощи с большим содержанием воды в составе и/или с мочегонным эффектом. Это огурцы (только свежие!), кабачки, дыни, арбузы, персики и др.

Потом примерно в течение недели или 10 дней, когда острота симптомов снижается, применяется растительно-молочная диета с ограничением соли (ее максимальное количество – 4–6 г в сутки). Если у больного присутствует еще и повышение давления, то количество соли в день снижают до 2–4 г.

### Полностью запрещаются:

- консервы, закуски, соленья и копчености,
- острые приправы и специи,
- кофе, какао, крепкий чай,
- спиртные и газированные напитки,
- наваристые бульоны,
- грибы, бобы,
- кремы и пирожные.

### Рекомендуются:

- пшеничный хлеб,
  - вегетарианские супы с овощами,
  - нежирные сорта телятины, говядины, курицы, а вообще мясу лучше предпочесть нежирную рыбу,
  - овощи – любые отваренные или запеченные,
  - яйца (в виде омлета) – не более одного яйца в день,
  - кефир, простокваша, молоко, творог – если нет симптомов почечной недостаточности.
- Если они есть (по результатам анализов), то молочные продукты ограничивают, хотя полностью и не исключают,
- фрукты, богатые калием (изюм, урюк, курага и пр.),
  - мучные и крупяные блюда в умеренном количестве,
  - сахар (не более 70 г в сутки во всех блюдах),
  - сливочное масло (не более 30 г).

Питание должно быть дробным. В сложных

случаях протекания болезни соль может быть полностью исключена из рациона. Для приготовления блюд продукты отваривают, готовят на пару или тушат.

Если заболеванию сопутствует уремия (комплексное состояние, показывающее, что почки не справляются с очищением организма), то объем белков растительного происхождения необходимо снизить до 25 г в сутки. В этом случае можно увеличить количество глюкозы и сахара до 150 г.

По мере выздоровления и улучшения анализов мочи диету расширяют.

## **Суп-пюре из цветной капусты**

*Состав: цветная капуста – 1 вилок, морковь – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., лук-порей – 20 г, мука – 2 ст. л., сливочное масло – 15 г, молоко – 1 неполный стакан, яйцо – 1 шт., овощной отвар – 800 мл.*

*Белый соус: в 100 мл овощного отвара добавить нагретую в масле муку. Довести до кипения, помешивая.*

Часть цветной капусты разобрать на отдельные соцветия, отварить и откинуть на дуршлаг. Лук и морковь нарезать и поджарить. Остальную капусту залить небольшим количеством отвара и недолго отваривать. За 5—10 минут до окончания варки добавить поджаренные овощи. Все довести до готовности, а потом протереть. Протертые овощи соединить с белым соусом, развести бульоном и проварить. Готовый суп заправить смесью из яйца, молока и сливочного масла. Отваренную цветную капусту положить в суп при подаче на стол.

## **Молочный капустный суп**

*Состав: капуста – 200 г, молоко – 400 мл, морковь – 1 шт., корень петрушки, укроп, мука, масло по вкусу.*

Свежую капусту мелко покрошить и варить до мягкости в небольшом количестве воды с морковью и нарезанным корнем петрушки. Налить молоко, положить зелень укропа и петрушки. Заправить поджаренной на масле мукой.

## **Серые щи**

*Состав: молодые капустные листья – 150 г, свекольные листья —100–150 г, зелень (петрушка, укроп) – 100 г, зеленый лук – 100 г, морковь – 1–2 шт., лавровый лист, растительное масло 1 ст. л., картофель – 2–3 шт.*

В кипящую воду (1,5–2 л) положить картофель и морковь, нарезанные в виде соломки или брусочков. Через 10–15 минут положить в суп нарубленную зелень, листья капусты и свеклы. Варить еще 10–15 минут. Перед концом варки, за 3–5 минут, положить лавровый лист, заправить растительным маслом.

## **Пюре мясное**

*Состав: мясо – 300 г, вода – 150 мл, масло сливочное – 1 ч. л.*

Кусок мяса (**говядины**) обмыть, срезать пленку, очистить от жира и сухожилий, нарезать небольшими кусочками. Залить холодной водой и тушить под крышкой до мягкости.

Остывшее мясо дважды пропустить через мясорубку, протереть через сито и в теплое добавить сливочное масло.

## **Пюре мясное с рисом**

*Состав: говядина —100 г, рис – 2 ст. л., молоко – 1/2 стакана, масло сливочное – 1 ст. л.*

Мясо отварить. Рис сварить до готовности. Мясо с рисом пропустить через мясорубку два раза. Добавить горячее молоко, перемешать и, все время помешивая, прогреть на слабом огне 5 минут. Снять с огня, заправить маслом.

## **Котлеты рыбные**

*Состав: рыба – 250 г, булка – 30 г, молоко – 50 мл, яйцо – 1 шт., сливочное масло 1 ст. л.*

Рыбу разделить на кусочки. Снять кожу, вынуть кости и филе пропустить через мясорубку. Второй раз фарш помолоть вместе с хлебом, замоченным в молоке. Затем добавить сырое яйцо и взбить до получения пышной массы. Разделить на котлеты, уложить на решетку паровой кастрюли, смазанную маслом (или смоченную водой), плотно закрыть крышкой и довести котлеты до готовности. Также котлеты можно разложить на противне и запечь в духовке.

## **Рыбный пудинг**

*Состав: рыбное филе – 100 г, булка – 50 г, молоко – 1/2 стакана, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 1 ч. л.*

Хлеб вымочить в молоке и пропустить через мясорубку вместе с рыбным филе два раза. Протереть через сито, добавить сырой желток и хорошо перемешать. Белок взбить в пену и осторожно добавить в массу. Форму смазать маслом, посыпать сухарями или мукой и заполнить массой. Форму поставить в кастрюлю, заполненную водой до половины высоты формы, накрыть крышкой и варить пудинг на слабом огне 40 минут.

## **Цветная капуста под капустным соусом**

*Состав: цветная капуста – 300 г, сливочное масло – 1 ст. л., молоко – 1 стакан, мука 1 ст. л.*

Цветную капусту обмыть и сварить в молоке, наполовину разбавленном водой. Отвар слить, а кастрюлю с капустой поставить в теплое место и укутать. Распустить 10 г масла, поджарить в нем муку и развести остывшим капустным отваром. Полученным соусом залить капусту.

## **Голубцы овощные**

*Состав: капуста – 1 кг, морковь – 3 шт., лук 2 шт., петрушка и сельдерей, помидор – 2 шт., сметана – 1 стакан, несоленая томатная паста 2 ст. л., масло – 2 ст. л.*

Кочан капусты очистить, вырезать кочерыжку, опустить кочан в кипяток и варить 10–20 минут. После этого выложить на сито, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья, которые разложить на столе. Стебли листьев надо размягчить тяпкой или срезать ножом. На подготовленные таким образом листья капусты положить овощной фарш (смешать натертую морковь, мелко нарезанный лук, порубленный помидор и зелень) и завернуть его в листья, придавая голубцам продолговатую форму. Голубцы обжарить на сковороде с маслом, сложить в неглубокую кастрюлю, добавить сметану, томатную пасту, накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушить на слабый огонь или в горячий духовой шкаф на 30–40 минут. Во время тушения голубцы надо несколько раз поливать соусом. Готовые голубцы подают с этим же соусом.

## Картофельное пюре

*Состав: картофель – 250 г, сливочное масло – 1 ч. л., молоко – 1/2 стакана.*

Сварить на пару или испечь в духовке 2–3 картофелины. Горячими протереть через сито, переложить снова в кастрюлю, прибавить кипящее молоко. Хорошенько взбить, чтобы пюре получилось пышное. Масло растереть и вмешать в готовое пюре.

## Кабачково-картофельное пюре

*Состав: кабачок – 1 шт., картофель – 2 шт., растительное масло — 1–2 ч. л., молоко – 1/2 стакана.*

Кабачок и картофель очистить, нарезать кусочками, положить в кастрюлю и залить кипящей водой так, чтобы она лишь немного покрыла овощи. Варить на слабом огне до готовности. Вынуть овощи из отвара, размять в пюре. Добавить растительное масло, хорошо размешать. Влить горячее молоко. Если нужно сделать пюре более жидким, можно добавить горячий овощной отвар и хорошо размешать.

## Картофельно-морковное пюре

*Состав: картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., молоко – 1/2 стакана, масло сливочное – 2 ч. л.*

Картофель и морковь отварить до готовности, горячими протереть через сито. Добавить горячее молоко и сливочное масло. Перемешать и поставить в духовку на несколько минут.

## Морковное пюре

*Состав: морковь – 1 шт., молоко – 1/2 стакана, масло сливочное – 1 ч. л., сахар – 1 ч. л.*

Морковь вымыть, почистить, нарезать небольшими кусочками и варить в небольшом количестве воды 40 минут до мягкости, помешивая и подливая воду, чтобы не пригорело. В горячем виде протереть через сито, добавить горячее молоко, сахар, масло и хорошо взбить. Прогреть на слабом огне, не доводя до кипения.

## Тыквенное пюре

*Состав: тыква – 200 г, молоко – 1/2 стакана, масло сливочное – 2 ч. л., сахар – 1 ч. л.*

Тыкву почистить, испечь в духовке на слабом огне до готовности и протереть через сито. Добавить молоко, сахар, проварить 5 минут и снять с огня. Заправить сливочным маслом.

## Пальчики творожно-картофельные

*Состав: нежирный творог – 300 г, вареный картофель – 2 шт., яйцо – 1 шт., мука – 2 ст. л.*

Творог с картофелем пропустить через мясорубку, добавить яйцо, муку и вымесить тесто средней густоты. Разделить его на кусочки в форме пальчиков и опустить в кипящую воду. Как только всплывут, вынуть шумовкой и подать с растопленным маслом.

## Творожные шарики

*Состав: творог – 200 г, белый хлеб – 1 стакан (раздробленный на крошки), сахар – 1/2 стакана, масло – 30 г, изюм – 70 г, ванилин.*

Раздробить белый хлеб на крошки. Творог пропустить через мясорубку вместе с сахаром и сливочным маслом, хорошо перемешать, добавить изюм, ванилин, хлебные крошки и снова хорошо перемешать до получения однородной массы. Сформовать шарики или цилиндрики и поставить в холодильник на час.

## Пудинг из творога

*Состав: творог – 200 г, сахар – 1 ст. л., масло – 2 ч. л., мука для посыпки, яйцо – 1 шт.*

Творог протереть через сито. К полученной массе прибавить сахар, растертый со сливочным маслом и желтком. Все хорошенько смешать до однородности, осторожно прибавить крепко взбитый белок, перемешать, выложить в небольшую формочку или кружку, хорошо смазанную маслом и посыпанную мукой, накрыть промасленным кружком бумаги. Варить на водяной бане в духовке или на плите.

Готовый пудинг должен отставать от краев формы.

## Творожно-морковный пудинг

*Состав: творог – 80 г, морковь – 1 шт., сахар – 1 ст. л., масло – 2 ч. л., панировочные сухари – 1 ст. л., яйцо – 1 шт., фруктовый или ягодный сироп.*

Творог протереть через сито. Морковь очистить, тонко нашинковать, потушить с небольшим количеством воды и протереть через сито. Соединить творог с тушеной морковью, размешать, добавить сахар, растертый со сливочным маслом и желтком. Все хорошенько смешать до однородности, осторожно прибавить крепко взбитый белок, перемешать, выложить в небольшую формочку или кружку, густо смазанную сливочным маслом (1 чайная ложка) и посыпанную сухарной крошкой, накрыть промасленным кружком бумаги. Варить на водяной бане в духовке или на плите. Готовый пудинг должен отставать от краев формы.

Перед подачей полить малиновым или земляничным сиропом.

## Кисель из сухой черники

*Состав: черника – 1 ст. л., вода — 1,5 стакана, крахмал – 1 ч. л., сахар – 1 ст. л.*

Сухую чернику перебрать, обмыть в сите холодной водой, залить кипятком и варить 20–30 минут, пока ягоды не станут мягкими, откинуть на сито, процедить (ягоды не протираются, а раза 2–3 обливаются процеженным отваром и затем выбрасываются). Часть отвара (1/4 стакана) оставить для разведения крахмала, а остальной отвар смешать с сахаром и поставить варить. Когда отвар с сахаром вскипит, снять с огня и, помешивая, осторожно влить разведенный остывшим отваром крахмал. Поставить снова на слабый огонь. Как только кисель закипит, сразу снять и вылить в фарфоровую посуду.

## **Крыжовниковый кисель**

*Состав: крыжовник – 1 стакан, сахар – 1 ч. л., крахмал – 1 ч. л., вода – 2 стакана.*

Крыжовник залить горячей водой и варить до мягкости. Протереть через сито, всыпать сахар, вскипятить. Развести крахмал в холодной воде и влить в крыжовник. Варить 2–3 минуты, снять с огня.

## **Тыквенный кисель**

*Состав: тыква – 300 г, сахар – 1 ч. л., крахмал – 1 ч. л., вода – 1,5 стакана.*

Тыкву натереть на терке, отжать сок и смешать его с водой. Крахмал развести в 1/4 стакана холодной воды. Сок вскипятить, добавить сахар и варить 5 минут. Влить разведенный крахмал при непрерывном помешивании, довести до кипения и снять с огня.

## **Компот из свежих фруктов и дыни**

*Состав: яблоки и сливы – по 200 г, груши – 100 г, дыни – 300 г, вода – 1 л, сахар – 1/2 стакана.*

В кипящую воду положить сахар, очищенные сливы без косточек и нарезанные дольками, очищенные груши и яблоки без сердцевин. Варить при слабом кипении до размягчения. Снять с огня и добавить дыню, очищенную от кожи и семян и нарезанную кубиками.

## **Компот из персиков**

*Состав: персики спелые – 2 шт., вода – 1 стакан, сахар – 4 ч. л.*

Персики вымыть, разделить на половинки, вынуть косточки. Залить холодной водой, довести до кипения, добавить сахар и варить до мягкости.

## **Диета и рецепты блюд при хроническом пиелонефрите**

Ее применяют не только при хроническом течении заболевания, но и при стихании симптомов острого пиелонефрита.

Запрещены полностью те же продукты, что и при остром пиелонефрите.

### **Разрешаются в питании:**

- рыба, мясо и птица постных сортов (изделия из фарша или в отварном виде),
- молочные и вегетарианские супы (овощные, фруктовые),

## **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.