

# Питание при заболеваниях печени и желчных путей



**Илья Валерьевич Мельников**  
**Питание при заболеваниях**  
**печени и желчных путей**  
**Серия «Здоровое питание»**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=184358](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184358)*

**Аннотация**

Печень принимает участие в обмене белков, жиров, углеводов, в ней вырабатывается необходимая для пищеварения желчь. Поэтому лечебное питание при заболеваниях печени и желчных путей должно быть направлено на то, чтобы создать максимально возможный покой для этого органа и вместе с тем обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами.

# Содержание

ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ 4

Конец ознакомительного фрагмента. 7

# **ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ**

## **ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ**

Правильное питание при заболевании печени играет самую важную роль, которую нельзя сравнивать с действием любого лекарственного препарата. Тот, кто страдает этой болезнью, на собственном опыте убедился, что погрешности в питании, как правило, вызывают обострение: появляется боль, тошнота и другие неприятные ощущения.

Печень принимает участие в обмене белков, жиров, углеводов, в ней вырабатывается необходимая для пищеварения желчь. Поэтому лечебное питание при заболеваниях печени и желчных путей должно быть направлено на то, чтобы создать максимально возможный покой для этого органа и вместе с тем обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами. Щадить печень нужно прежде всего соблюдением режима питания, исключением из рациона

раздражающей пищи. Питание зависит от характера поражения печени, и в еще большей степени – от стадии заболевания (острая или хроническая). Но в любом случае рекомендуется частое – 4-5-разовое питание, в одни и те же часы, тогда печень лучше справляется со своими функциями.

При остром воспалении печени (гепатите) и остром воспалении желчного пузыря (холецистите) главное условие – отварная и протертая пища. Разрешаются вегетарианские супы с протертыми овощами или крупами, молочные и фруктовые супы, нежирные сорта мяса, приготовленного в виде паровых котлет, кнелей, суфле, фрикаделей, отварные куры, рыба нежирных сортов; молоко, творог (некислый, лучше домашнего приготовления) и блюда из него; яйца в виде омлетов (2-3 в неделю); неострые сыры, масло. Из каш предпочтение отдается овсяной и гречневой в протертом виде. Овощи потребляют сырыми и отварными, но обязательно протертыми, спелые фрукты и ягоды в виде соков и блюд из них; очень полезен настой из шиповника. Хлеб – белый, подсушенный.

При хроническом течении заболеваний печени и желчного пузыря используют те же продукты, но уже не в протертом виде. Мясо и рыбу можно есть не только отварными, но и запеченными. Увеличивается количество жира в диете за счет растительного масла, которое добавляют в салаты, овощные и крупяные гарниры, каши. Как приправа к блюдам разрешается сметана. Можно есть хлеб белый и черный,

но подсушенный или вчерашний. Закуски выбирают неострые, некопченые и не слишком соленые (нежирная ветчина, вымоченная сельдь, вареная колбаса). Отказываются лишь от жареных, холодных блюд, мороженого, бобовых, щавеля, шпината, редиса, редьки, репы, сдобного теста и крепкого кофе.

Однако при всех этих условиях питание должно быть полноценным, то есть содержать все главные пищевые вещества. Недостаточное питание, нарушение баланса в соотношении основных продуктов неблагоприятно сказываются на функции печени. Не нужно увеличивать количество легко всасываемых углеводов, особенно сахара, и ограничивать в рационе белки, ибо как при остром, так и при хроническом гепатите и холецистите организму очень необходимы белки животного происхождения. Именно из них синтезируются в печени белки тканей, крови, ферментов. При недостатке белков могут развиваться тяжелые расстройства функции печени. Белки защищают ее и от повреждающего действия различных лекарственных препаратов, ядов.

# 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.