



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

Лечебное питание

при

ХОЛЕЦИСТИТЕ



рипол классик

Марина Александровна Смирнова
Лечебное питание
при холецистите
Серия «Здоровый образ
жизни и долголетие»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6059820

Лечебное питание при холецистите: РИПОЛ классик; Москва; 2013

ISBN 978-5-386-05724-4

Аннотация

Холецистит – воспалительное заболевание желчного пузыря инфекционной природы. Лечебное питание должно быть направлено на выделение желчи из желчного пузыря и устранение воспаления. Книга, которую вы держите в руках, поможет вам добиться этого в наикратчайшие сроки.

Содержание

Введение	4
Холецистит – что это?	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Смирнова Марина Александровна Лечебное питание при холецистите

Введение

Холецистит – это воспаление желчного пузыря. Данное заболевание может иметь различную этиологию, развиваться под действием разнообразных внешних и внутренних факторов. Желчный пузырь представляет себе полый орган, имеющий грушевидную форму. Он прилегает к нижней поверхности печени. Нормальная емкость этого «мешка» у взрослого человека составляет около 100 мл. При снижении тонуса стенок, закупорке желчного протока крупным камнем, сдавливании новообразованием и других патологиях орган может значительно увеличиваться в объеме.

Желчный пузырь состоит из дна, тела и шейки. Последняя сужается и образует пузырный проток. В верхней части пузырного протока имеется подобие клапанов – несколько поперечных складок (от 3 до 5). В шейке пузыря есть сфинктер, то есть кольцевой слой мышц. Все перечисленные части вза-

имосвязаны и обеспечивают нормальное функционирование желчного пузыря.

Желчь выделяется в печени. По своему химическому составу она представляет собой органические и неорганические соединения, растворенные в воде. Накопленная в желчном пузыре желчь посредством сокращений стенок данного органа транспортируется в двенадцатиперстную кишку.

Выделение желчи в просвет кишки стимулируется гормональными и другими факторами. Этот биологический секрет обеспечивает полноценное всасывание жиров в кишечнике.

Для того чтобы понять, как развивается холецистит и какими последствиями он угрожает, следует рассмотреть физиологию желчеотделения. Желчь, которая продуцируется печенью, оттекает во внепеченочные желчные протоки и затем в пузырь. Из последнего она попадает в двенадцатиперстную кишку.

Одной из важнейших функций желчного пузыря является повышение концентрации желчи – через стенки этого органа всасывается лишняя вода. С помощью тонуса мышц поддерживается оптимальное давление желчи в протоках.

При застое желчи, вызванном острыми или хроническими заболеваниями, выработка данного секрета печенью продолжается, желчь поступает в кровь и лимфу печени и затем проникает в системный кровоток. Это достаточно тяжелое осложнение, требующее назначения адекватной терапии.

Выработка желчи непосредственно связана с приемом пи-

щи.

В течение 10–15 минут после поступления еды в желудок желчевыводящая система активизируется, синхронизируясь с моторикой двенадцатиперстной кишки и желудка.

Как уже было сказано выше, желчь представляет собой жидкость, вырабатываемую печеночными клетками.

Она имеет характерный желтовато-золотистый оттенок и щелочную реакцию. Основные ее компоненты – это желчные кислоты, а также пигменты и холестерин.

Как и любая другая биологическая жидкость, желчь является многофункциональной. Она усиливает активность ферментов, содержащихся в соке поджелудочной железы, участвует в пищеварении, привнося в пищеварительные соки ферменты амилазу и протеазу, способствует выведению из организма токсичных продуктов обмена веществ и экзогенных токсинов. Также желчь обеспечивает полноценную эмульгацию жиров, обеспечивая их дальнейшее усвоение клетками, облегчает всасывание жирорастворимых витаминов (А, Е, К и других), стимулирует секреторную функцию поджелудочной железы, улучшает моторику органов желудочно-кишечного тракта. Без желчи невозможно нормальное пристеночное пищеварение, происходящее в тонком кишечнике. Кроме того, биологически активные вещества, которые содержатся в желчи, оказывают бактериостатическое влияние на кишечную микрофлору, предотвращая гнилостные и бродильные процессы.

Разнообразное, сбалансированное по составу питание способствует регулярному продуцированию желчи и стимулирует ее выделение.

Максимальным желчегонным действием обладают продукты, содержащие много жиров.

При некоторых заболеваниях экзогенной и эндогенной природы желчный пузырь воспаляется. Данный недуг называют холециститом. Его характерными симптомами являются тяжесть в правом подреберье, болезненность в указанной области, сухость и горький привкус во рту, снижение аппетита, неприятие жирной пищи.

Для того чтобы предотвратить возможные последствия холецистита, нормализовать выделение желчи и улучшить собственное самочувствие, необходимо обратить самое пристальное внимание на ежедневный рацион. Сбалансированное питание поможет наладить пищеварение, обеспечить организм всеми необходимыми ему веществами и избежать застоя желчи в желчном пузыре. Если же холецистит уже диагностирован, назначенная врачом диета вместе с традиционной медикаментозной терапией ускорит выздоровление.

Холецистит – что это?

В настоящее время холецистит, к сожалению, широко распространен.

Чаще всего воспаление желчного пузыря развивается у женщин, страдающих ожирением, а также желчнокаменной болезнью. Но иногда патология наблюдается и у людей с нормальной массой тела, при отсутствии других провоцирующих факторов. Если раньше данный недуг диагностировали преимущественно у пожилых, то сейчас он заметно «помолодел»: при неправильном питании, наследственной предрасположенности и иных неблагоприятных обстоятельствах холецистит может развиваться даже у ребенка.

Основными факторами, провоцирующими развитие воспалительного процесса в желчном пузыре, являются нерегулярное питание в сочетании с перееданием и потребление большого количества жирных, жареных и консервированных продуктов.

Усугубляют ситуацию малоподвижный образ жизни (сидячая работа, отсутствие адекватной физической нагрузки), нарушения работы желудочно-кишечного тракта (запоры, атония кишечника), своевременно не выявленные очаги хронической инфекции различной локализации, иммунные патологии, наследственная предрасположенность, анатомические особенности развития органов пищеварительной си-

стемы.

Чаще всего холецистит начинается после проникновения в желчный пузырь патогенных микроорганизмов – стафилококков, стрептококков, энтерококков, кишечной палочки. Они могут попасть внутрь полости пузыря из кишечника, поднимаясь по желчевыводящим протокам. В норме желчный пузырь надежно защищен от таких непрошенных гостей запирающим клапаном и сокращениями стенок протоков. Но при наличии патологии нарушается двигательная активность желчного пузыря и желчевыводящих путей (медики называют это дискинезией). В полости двенадцатиперстной кишки повышается давление, и на фоне пониженной секреции желудочного сока болезнетворные и условно-патогенные микробы активно размножаются и распространяются по организму. При наличии камней в желчном пузыре нарушается нормальный отток желчи, происходит хроническое раздражение стенок данного органа, и затем, после заражения, начинается сильное воспаление. Реже микробы проникают в хранилище желчи с током крови или лимфы. Именно поэтому любой хронический очаг инфекции, независимо от места его локализации, подлежит выявлению и адекватному лечению.

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.