

УКАЗАНИЯ

к диете для больных с хроническим заболеванием поджелудочной железы, печени и желчных путей

РАЗРЕШАЕТСЯ:

ХЛЕБ И ХЛЕБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ:

Хлеб белый, черствый, сухари из белого хлеба, нежирное печенье.

СУПЫ:

Супы протертые вегетарианские из овощей, круп, фруктов и молочные.

МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА ИЗ НИХ:

Блюда из мяса нежирных сортов, измельченной говядины, курицы, цыплят, кролика.

РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА ИЗ НИХ:

Блюда из трески, пикши, наваги, хека, минтая, окуня, судака, сазана, щуки в отварном и рубленом виде

ОВОЩИ И БЛЮДА ИЗ НИХ:

Различные овощи в нежареном виде, салаты, винегреты из моркови, картофеля, тыквы, цветной капусты, кабачков. Пюре, пудинги, суфле, запеканки паровые.

КРУПЯНЫЕ И МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ:

Крупы всякие в виде каш, пудингов, вермишель, лапша в отварном и запеченом виде.

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ:

Сладкие спелые ягоды и фрукты в компотах, киселях, муссах, желе. Вне обострения - свежие, сладкие фрукты, натертые без кожуры. Блюда из сладких сухофруктов. Сахар, мед, варенье. Пастила.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И ЯЙЦА:

Молоко цельное, сгущенное, творог 2% жирности, блюда из творога в отварном виде. Кефир, простокваша. Белковый омлет. Растительное масло любое, но особенно льняное, рыжиковое или горчичное 30-50г/д в готовые блюда.

СОУСЫ:

Молочные. Подливы из ягод, фруктов и соков.

НАПИТКИ И СОКИ:

Чай, кофе с молоком, фруктовые и овощные соки. Виноград, клубника, малина, дыня, арбуз, хурма. В жаркую погоду: **лечебная** (минерализация **более 1,5 г/л**) мин. вода «Липецкая», «Нарзан» по 1/2-1 стак. 3 раза в день, теплая, без газа.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

Торты, кремовые изделия, сдоба, блины, оладьи, пироги, пирожки. Ржаной хлеб.

Кислые и жирные щи и борщи, любые супы на мясном, рыбном и грибном бульоне.

Жареное мясо, баранина, свинина, колбасы, сосиски, сардельки, консервы. Копчености.

Жирные сорта рыб: осетрина, белуга, семга, сом, скумбрия, ставрида, мойва, сельдь, икра кетовая зернистая. Консервы, маринады и копчености.

Блюда из непротертых овощей, квашенные и соленые овощи, маринады. Зернобобовые - фасоль, горох, чечевица, арахис, соя. Кислые овощи – помидоры и др.

Рассыпчатые и непротертые каши, жареные блюда из круп.

Кислые или вяжущие фрукты, ягоды и соки. Шоколад, шоколадные конфеты, какао, восточные сладости.

Жирный творог, сметана, сыр, брынза. Ограниченно сливки и сливочное масло (до 6 г/д) Желтки яиц, животные жиры.

Все острые и кислые приправы. Хрен, перец, горчица, уксус, лук, чеснок.

Вино и спиртные напитки; морс, квас, охлажденные газированные воды, мороженое.

Диета должна удовлетворять следующим требованиям:

- 1. Питание должно быть 5-разовым.*
- 2. Пища не должна быть слишком холодной или горячей.*
- 3. При обострении заболевания продукты, входящие в состав пищи, должны быть хорошо измельчены или протёрты. Овощи и фрукты – вареные, печеные.*

СОСТАВЛЕНО КАФЕДРОЙ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИИ И ДИЕТОЛОГИИ РМАПО