


Назначения

 Диета. Стол №5





Почему нужно соблюдать диету при заболеваниях печени и желчного пузыря?

Печень – естественный фильтр в организме, фабрика по переработки всех поступающих продуктов в организм. Это один из тех органов в человеческом организме, который каждый день переносит огромнейшую нагрузку, при слишком большой нагрузке или заболевании он загрязняется и перестает нормально выполнять свои функции. Для того, чтобы печень работала, как нужно, необходимо «жалеть» ее, то есть соблюдать правильную «щадящую» диету (оберегающую печень).

Режим питания – дробный 5–6 раз в день. В день необходимо выпивать не менее 7 стаканов простой питьевой воды без газа. Блюда должны быть средней температуры, вредно есть слишком горячие или холодные продукты.

СТОЛ №5 рекомендован больным с хроническими заболеваниями печени и желчных путей вне обострения

Блюда	 Разрешается	 Запрещается
Жиры	Легко усвояемые масла – сливочное, растительное (оливковое, подсолнечное, кукурузное)	Курдючный жир, свиной жир, маргарин, свиное сало, говяжий жир.
Супы	Овощные, крупяные на овощном отваре, с лапшой, молочные с макаронными изделиями, свекольник	Жаренные и жирные супы, грибные бульоны, кислые и жирные щи, борщи.
Мясо	Нежирные сорта мяса отварные или приготовленные на пару (говядина, телятина, язык, кролик, курица, нежирная баранина), паровые котлеты, фрикадельки. Колбасы – диетические, докторские, куриные. Сосиски – говяжьи, молочные и куриные.	Жирные сорта – баранины, говядины, свинины, окорока, жирные колбасы, сардельки, сосиски. Мясные консервы.
Рыба	Нежирные виды – сазан, судак, треска	Жирные виды – сом, осетровые и др., копченые, консервы.
Молочные продукты	Творог свежий, обезжиренный домашнего приготовления, кефир, простокваша, кислое молоко, молоко. Неострый и нежирный сыр. Сметана – только для заправки блюд.	Сливки, каймак, молоко 6% жирности, ряженка, сметану. Сыры острые и жирные.
Каша	Гречневая, манная, рисовая, овсяная и др., жидкие.	
Хлеб	Черствый белый и черный (вчерашней выпечки), сухари, сухое печенье, сухой бисквит. 2 раза в неделю можно съесть немного хорошо выпеченных булочек или пирогов.	Очень свежий хлеб, слоенное и сдобное тесто, жаренные пирожки.
Яйцо	Преимущественно для изготовления блюд. Белковый омлет, отдельно (всмятку) – не более 1 шт. в сутки.	Крутые, жаренные и сырые яйца. Яичница – глазунья.
Овощи и зелень	Свежие, в сыром и тушеном виде (морковь, капуста, огурцы, помидоры). В отварном виде (картофельное пюре, протертая свекла, зеленый горошек, цветная капуста, кабачки, тыква). Лук только отварной, некислая квашеная капуста.	Соленые овощи, маринады, бобы, горох, фасоль, чечевица. Щавель, шпинат, лук зеленый. Овощи, богатые эфирными маслами – чеснок, редька, редис, репа.
Закуски	Салаты из свежих овощей с растительным маслом, винегреты, икра кабачковая, заливная рыба на желатине, нежирная сельдь (изредка).	Острые и жирные закуски, копчености, консервы, маринованные грибы, икра.
Фрукты и сладости	Сладкие, спелые. Фруктовые блюда и салаты. Муссы, желе, повидло. Сухофрукты. Компоты. Мед, варенье, пастила, мармелад, зефир.	Кислые, неспелые. Орехи. Шоколад, торты, пирожные и мороженное.
Напитки	Чай, кофе с молоком, фруктовые, ягодные и овощные соки, отвары шиповника и пшеничных отрубей.	Черный кофе, какао, холодные и газированные напитки.
Соусы и пряности	Укроп, петрушка; ванилин, корица.	Горчица, хрен, уксус, майонез, горький перец.