



## ДИЕТА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ

**ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ НАЗНАЧЕНИЯ:** длительная, рассчитана на 1,5–2 года.

**РЕЖИМ ПИТАНИЯ:** дробное 5–6 раз в сутки, каждые 3–4 часа. Поваренная соль не более 6–8 г в сутки. Количество жидкости до 3,0 л в сутки.

**КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА ПИЩИ:** отварная, приготовленная на пару, тушеная, запеченная в духовом шкафу, в фольге.

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** энергетические потребности от 1800–3800 ккал/сутки зависят от возраста, веса, физической нагрузки, 30–50 ккал/кг массы тела.

**ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ:** отварная; приготовленная на пару; тушенная в воде или овощном бульоне с удалением сока; запеченная в духовом шкафу при температуре не более 180 градусов. Мясные и рыбные блюда запекаются после отваривания. Мука, сухари и овощи не пассеруются, кляр исключается. Сливочное и растительное масло добавляются в готовое блюдо. Хлеб вчерашний. Яйца также используются для приготовления пищи, в основном белок. Рекомендуется протертая пища по показаниям.

## НЕОБХОДИМЫЕ МИКРОЭЛЕМЕНТЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ

### Биологически активное вещество

### Пищевые источники

#### БЕЛОК 100–110 г в сутки

При печеночной энцефалопатии до 40 г в сутки или 0,6 г/кг массы тела в сутки

#### ЖИРЫ 80–140 г в сутки

из них 70 % животного и 30 % растительного жиров.

- При жировой дистрофии печени до 80 г в сутки.
- При задержке оттока желчи до 150 г, из них 50 % растительные.
- При желтухе до 50–70 г в сутки.

#### УГЛЕВОДЫ 400–450 г

Из них простые углеводы 50–100 г, не сочетать с жиром.

- При ожирении 250–300 г в сутки.

#### Содержание белка в 100 г продукта

**Низкое содержание белка:** овощи (0,8–4,0 г), фрукты (0,4–2,0 г), молоко, кефир (2,8 г), творог (14–18 г), сыры (23–28 г), масло (0 г), яйцо (1 шт. – 6,3 г).

**Высокое содержание белка:** хлеб, макароны, крупы (7–11 г), бобовые (21 г), орехи (16 г), колбасные изделия (10–12 г), рыба (16–18 г), говядина, телятина, птица, кролик (18–20 г), свинина (12–14 г)

#### Низкое содержание жира:

овощи, фрукты (кроме оливок и авокадо), несдобный хлеб, макароны, крупы, обезжиренное молоко, творог, кефир, мясо (грудка птицы, нежирная говядина), рыба (треска, ледяная, хек), яичный белок, бобовые (фасоль, горох, бобы, чечевица).

#### Высокое содержание жира:

масло сливочное и растительное, жирные сорта мяса, птицы, рыба, сало, копчености, жирные молочные продукты, сыр, мороженое, хлеб сдобный, кондитерские изделия, выпечка.

#### Простые углеводы:

глюкоза, сахар, фруктовый сахар, солод, молочный сахар.

#### Сложные углеводы:

усваиваемые (крахмал зерна и картофеля) и неусваиваемые (клетчатка, гемицеллюлоза и пектины).



## Исключить из рациона

- Свежий мягкий хлеб, ржаной хлеб, слоеное и сдобное тесто, пирожки, торты, бисквит, печенье
- Жирные сорта мяса (свинина, баранина, утка, гусь), печень, почки. Свиной, бараний, говяжий жир, маргарин, кулинарные жиры, жирные сорта рыбы (белуга, кета, осетрина, севрюга), соленая рыба, жареные блюда и приготовленные на гриле
- Мясные, рыбные и грибные бульоны, окрошка, щи зеленые, солянка
- Копчености в любом виде, колбасы
- Жирный творог, соленый и острый сыр, мороженое
- Яйца вкрутую и жареные
- Бобовые, грибы, щавель, шпинат, редис, редька, лук, чеснок, квашеная капуста, кислые фрукты и ягоды, фрукты, богатые клетчаткой, орехи
- Консервы, маринованные овощи и другие маринады
- Горчица, перец, хрен, пряности
- Шоколад, халва, черный кофе, какао
- Газированные напитки, квас

## Рекомендовано к употреблению при болезнях печени

- Хлеб вчерашней выпечки, сухари, сухой бисквит, галеты
- Нежирные сорта мяса: говядина, кролик, птица (курица, индейка) и рыба (судак, треска, лещ, окунь, навага, серебряный хек, рыба речная заливная на желатине), язык говяжий отварной
- Молоко и кисломолочные продукты, нежирный творог, творожные запеканки, ватрушки, ленивые вареники, суфле, неострые сорта сыра
- Рассыпчатые и полувязкие каши из различных круп (овсяная, геркулесовая, гречневая), приготовленные на воде с добавлением молока, пудинги, отварная вермишель, макароны, запеканки и гарниры из круп и макаронных изделий
- Супы молочные, на овощном отваре с крупами, макаронными изделиями и овощами, фруктовые, борщи, свекольники, щи из свежей капусты
- Яйца, не более 1 шт. или 2 белков для приготовления омлета в день; белковые омлеты рекомендовано употреблять в пищу не более 2–3 раз в неделю
- Масло сливочное и растительное добавляют в готовые блюда, не поджаривая, масло сливочное – 25–30 г, растительное масло – 30–50 г в день
- Докторская колбаса, молочные сосиски, нежирная ветчина, вымоченная сельдь
- Овощи, овощные соки, гарниры из овощей – капуста цветная, брокколи, морковь, тыква, кабачки, картофель, артишоки, фенхель, сельдерей, зеленый горошек, зеленая фасоль, лук (отварной)
- Зелень петрушки и укропа в небольших количествах, лавровый лист, корица, гвоздика, ваниль
- Сладкие сорта ягод и фруктов в сыром виде и в блюдах, при хорошей переносимости – лимон, черная смородина, сухофрукты (чернослив, курага, инжир, изюм)
- Сахар, мед, варенье, джемы из спелых и сладких фруктов и ягод, мармелад, пастила, зефир, фруктовые и ягодные соусы
- Чай некрепкий, отвар шиповника, фруктовые, ягодные и овощные соки, ягодные морсы, компоты, пюре, кисели

Желаем вам скорейшего выздоровления!

Коллектив клиники «Здоровёнок»

и ваш лечащий врач \_\_\_\_\_