



Показания: хронический панкреатит в период выздоровления после обострения и вне обострения.



Технология приготовления:

блюда готовят в основном в протертом и измельченном виде, сваренные в воде и на пару, запеченные.

Исключены горячие и очень холодные блюда.

Разрешаются:

Хлеб и мучные изделия: пшеничный хлеб подсушенный или вчерашней выпечки из муки 1-го и 2-го сортов, в виде сухарей, несладкое сухое печенье.

Супы – вегетарианские протертые с картофелем, морковью, кабачками, тыквой, с манной, овсяной, гречневой крупой, рисом, вермишелью. Можно с добавлением 5 г сливочного масла или 10 г сметаны.

Мясо и птица – нежирные сорта говядины, телятина, кролик, курица, индейка, птицу освобождать от кожи. В отварном или паровом виде, протертое или рубленое (котлеты, кнели, пюре, суфле, бефстроганов, куском “молодое” мясо).

Рыба – нежирные сорта куском и рубленая, отварная или заливная после отваривания.

Молочные продукты – свежий некислый нежирный, кальцинированный творог, творожные пасты, пудинги, кисломолочные напитки, молоко - при переносимости.

Яйца – белковые омлеты, до 2 яиц в сутки, желтки не более 1/2 в блюда.

Крупы – протертые и полувязкие каши из овсяной, гречневой, манной крупы, риса, сваренные на воде или пополам с молоком, крупяные суфле, пудинги пополам с творогом, запеканки. Отварные макаронные изделия.

Овощи – отварные и запеченные в протертом виде, картофель, морковь, цветная капуста, свекла, кабачки, тыква, зеленый горошек.

Фрукты, ягоды, сладости – спелые мягкие некислые фрукты и ягоды, протертые сырые, запеченные яблоки, протертые компоты из свежих и сухих фруктов, желе, муссы на ксилите или полусладкие на сахаре.

Напитки – слабый чай с лимоном, полусладкий или с ксилитом, молоком, отвар шиповника, фруктово-ягодные соки без сахара, разбавленные водой - по переносимости.

Жиры – сливочное масло (30 г), рафинированные растительные масла (10-15 г) в блюда.

Запрещаются:

Алкогольные напитки, кофе, какао, газированные и холодные напитки, виноградный сок, ржаной и свежий пшеничный хлеб, изделия из слоеного и сдобного теста, супы на мясном, рыбном и грибном бульонах, борщи, щи, холодные овощные супы (окрошка, свекольник), молочные супы, жирные сорта мяса, рыбы, копчености, колбасы, консервы, печень, мозги, почки, икра, молочные продукты повышенной жирности, блюда из цельных яиц, особенно жареные и вкрутую, бобовые, рассыпчатые каши (ограничивают перловую, ячневую, кукурузную крупы, пшено), белокочанная капуста, баклажаны, редька, репа, редис, лук, чеснок, щавель, шпинат, перец сладкий, грибы, сырые непротертые овощи и фрукты, финики, инжир, виноград, бананы, кондитерские изделия, шоколад, варенье, мороженое, все пряности, кофе, какао, газированные и холодные напитки, виноградный сок, все кулинарные жиры, сало.

Режим питания: приемы пищи через каждые 2,5-3 часа, в небольшом количестве, 6-7 раз в день.

Рекомендуются:

Мясо — нежирные сорта (курица, говядина, телятина, индейка), предпочтительно отварное и рубленое, колбасы нежирные - докторская, сосиски молочные.

Рыба — нежирные сорта, сельдь вымоченная.

Мясо и рыба слегка обжаренные после отваривания разрешаются при отсутствии нарушений со стороны печени и желчевыводящих путей, сопутствующих панкреатитов.

Яйца — всмятку, омлеты.

Жиры — масло сливочное и рафинированное растительное в небольшом количестве, лучше в блюда.

Молочные продукты — творог, творожные блюда, кефир, простокваша, сыр, сметана в качестве приправы.

Овощи — морковь, свекла, кабачки, тыква, помидоры, в отварном или тушеном виде. Картофель, белокочанная капуста (лучше квашеная) в ограниченном количестве.

Супы — овощные, фруктовые, слизистые. Супы на мясном бульоне разрешаются при отсутствии сопутствующих заболеваний печени, поджелудочной железы и желчевыводящих путей.

Блюда и гарниры из круп - гречневой, овсяной, рисовой, запеканки и каши, лучше вязкие на молоке пополам с водой или на воде.

Фрукты — яблоки мягкие, некислые, абрикосы, сливы некислые, желе из ягод.

Напитки — чай, чай с молоком, отвар шиповника, соки яблочный, мандариновый, томатный.

Значительно ограничить: цельное молоко, кофе, какао, сахар, мед, варенье, кисели.

Исключить: жареные блюда, жирное мясо (баранина, свинина, утка, гусь), жиры (за исключением сливочного и растительного масла), копчености, жирные колбасы, пряности, грибы, все виды готовых консервов, мороженое, изделия с кремом, алкогольные напитки, сладкие и печеные мучные изделия (блины, оладьи, торты, пирожки, сдобное печенье).

Первый год после операции режим питания соблюдать строго, есть в количестве 1/2 порции от обычного, в теплом виде. При диспепсических расстройствах (срыгивание, горечь во рту, понос и др.) ограничивают количество жиров.

При осложнениях после резекции желудка (анастомозит, гастрит, демпинг-синдром, эзофагит, анемия) технология приготовления пищи обеспечивает большее механическое щажение: блюда протертые, полужидкие, отваривают в воде или на пару.

При демпинг-синдроме желателно после еды лежать в постели или полулежать в кресле в течение 30 минут после приема пищи. При эзофагите и нарушениях глотания последний прием пищи за 2-3 часа до сна, после еды нельзя ложиться 40-45 минут, есть стоя или сидя без наклона вперед.