

Рекомендации по питанию

СОВЕТЫ

- I. Больные, страдающие циррозом печени, должны вести рациональный образ жизни, правильно организовать труд и отдых, избегать переутомления. Противопоказаны тяжелые физические нагрузки.
- II. Абсолютно противопоказан алкоголь, который является ядом для печени.
- III. Если у Вас возникают вопросы по программе питания, и Вы не можете найти на них ответы в этом руководстве или Вы нуждаетесь в другой помощи – обсудите эти вопросы с вашим лечащим доктором.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПИТАНИЯ И ЕГО ЦЕЛИ

В сложном комплексе терапевтических мероприятий, применяемых при циррозе печени, далеко не последнее место принадлежит правильному питанию. При построении схемы лечебного питания учитывается степень нарушения той или иной функции печени. Диета не дифференцируется в зависимости от причины цирроза, но различается в зависимости от тяжести заболевания. При декомпенсации печеночной недостаточности в питание вносят коррективы. Главными целями является химическое, механическое и термическое щажение всех органов пищеварения, создание максимального покоя печени, а также стремление к нормализации функций печени и деятельности желчных путей.

КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА

Блюда готовят отварными, запеченными, изредка – тушеными. Протирают только жилистое мясо и богатые клетчаткой овощи. Пищу дают теплой, холодные блюда исключают.

ПИТАНИЕ И ОСНОВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА

Прием пищи должен быть регулярным, 4-5 раз в день. Последний прием пищи «ночное кормление» проводится в 23 часа (200-300 ккал). Питание в ночное время суток требуется в связи с особенностью энергетического метаболизма, которое развивается при циррозе печени и приводит к раннему проявлению признаков голодания, даже при кратковременном отказе от еды. Необходимо избегать обильного приема пищи. Диета должна содержать оптимальное количество белков (90-100 г. в сутки), жиров (90-100 г.) и углеводов (350- 450 г.), калорийность диеты 3000-3500 ккал.

Показано употребление продуктов, богатых липотропными веществами, они способствуют переходу трудно растворимых соединений жира в растворимые и уменьшают содержание жира в печени. К ним относятся нежирные сорта мяса и рыбы, творог, яичный белок, гречневая, овсяная каши, соевые, растительные масла.

При появлении поносов ограничивают количество жира до 50-60 г. Исключают молоко в чистом виде, мед, варенье и другие продукты, действующие послабляюще. Наоборот, при склонности к запорам рекомендуется чернослив, курага, инжир, урюк в размоченном виде, слива, свекла и др.

БЕЛКИ

Печень является «депо» белка. Очень важно, чтобы количество белка в организме было достаточным, так как при неправильном обмене веществ организм начинает «забирать» белок из «депо», в результате чего происходят грубые нарушения различных функций печени. Для их поддержания необходимо дополнительное поступление аминокислот, являющихся основным структурным материалом для биосинтеза белков.

СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКА В 100 Г НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ

Блюдо	Белок, г	блюдо	Белок,г
Супы		Из мяса говядины	
Из овощей	1,1	гуляш	12,3
Картофельный	1.1	Беф-строганов	18
Рисовый	0,7	Котлеты рубленые	14,6
Щи из квашеной капусты	0,6	Говядина тушеная	14,3
свекольник	0,5	Из птицы	
Салаты		Котлеты паровые	16
винегрет	1.3	Котлеты отбивные	20
Каша гречневая	9,2	Из рыбы	
пшеничная	8.9	горбуша	22,9
Салат из свеклы с орехами	2.8	каarp	16
Сыр эдамский	26	судак	19
Батон городской	6,3	щука	18,9
Хлеб ржаной	6,5	кефир	3.3
Творог нежирный	14	Сыр рокфор	21,5

ЖИРЫ

Одна из функций печени – расщепление пищевого холестерина. Очень важным является качественное соотношение поступающих в организм жиров. Современный человек больше потребляет животные жиры. Поэтому обогащение рациона растительными маслами (подсолнечным, оливковым и др.) или добавками, содержащими ненасыщенные жирные кислоты, совершенно необходимо для нормальной работы печени. В состав растительных масел входят ненасыщенные жирные кислоты, выполняющие роль и регуляторов обмена

веществ (например, жирового обмена в печени), которые, кроме того, обладают противовоспалительными и желчегонными свойствами.

УГЛЕВОДЫ

Являются основным источником энергии их потребление должно составлять 350-450 г/сутки.

Ограничение простых углеводов требуется при нарушении толерантности к глюкозе.

ВИТАМИНЫ

Следует подчеркнуть, что при заболеваниях печени дефицит минералов и витаминов увеличивается. Прежде всего, это относится к жирорастворимым витаминам (А, D, Е), кальцию, цинку. Прием диуретиков и мальабсорбция может приводить к снижению уровня калия, фосфора, магния. В связи с повышенной потребностью в витаминах, необходимо включать в рацион питания витаминные комплексы и кальций (800-1200мг/сутки), а также продукты содержащие витамин А (морковь, плоды шиповника, абрикосы), витамин В (пшеничные отруби в виде отваров и блюд, гречневая крупа, дрожжи, молочнокислые продукты, мясо, рыба), витамин С (фрукты, овощи, ягоды, соки).

Однако следует помнить, что некоторые из овощей вызывают вздутие кишечника.

Нужно придерживаться определенной технологии приготовления блюд. Овощи подаются тщательно измельченными, сырыми (например, листовой салат, помидоры, иногда морковь), приправленными лимоном или оливковым маслом. В салаты можно добавлять сладкие, спелые, тертые яблоки.

СОЛЬ.

Хлорид Натрия (NaCl) – химическое название обычной соли. Потребление натрия должно составлять 2-4 г/сутки в зависимости от наличия или отсутствия задержки жидкости в организме.

Приправы, которые могут помочь, чтобы маскировать недостаток соли:

- свежемолотый черный перец (минимальное кол-во)
- сок лимона, выжатый на рыбу и мясо
- желе красной смородины, абрикосы, розмарин или чеснок для телятины
- яблочный сок или сок крыжовника со свиной
- имбирь, чеснок и зеленый лук, смешанный с овощами
- оливковое масло, уксус с салатом и овощами
- порошок горчицы или мускатный орехом с картофельным пюре (минимальное кол-во)
- различные соусы собственного приготовления – типа лукового соуса, приготовленного с молоком и чесноком

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА И ВОДА

Количество выпитой жидкости необходимо контролировать. При признаках задержки жидкости (асцит, отеки на ногах) потребление не должно превышать 1000-1200мл. При этом контролируется количество выпитой и выделенной жидкости за сутки. Потребление не должно превышать выделение. Ежедневно следует задерживать соль и муравьиный спирт.

должно превышать выделение. Ежедневно следует взвешиваться и измерять объем живота в см (при наличии асцита).

ПИТЬЕ МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ

Используется минеральная воды малой (до 5 г/л) и средней минерализации (5-15 г/л), содержащие гидрокарбонат, сульфаты, магний, хлор, кальций. Минеральные воды способствуют усилению желчеобразования и желчевыделения, нормализации обменных процессов в печени, и других органах, уменьшают воспалительные явления в слизистой органов пищеварения, нормализуют двигательную функцию этих органов, снимают боли, улучшают выработку гормонов органами пищеварения. При заболеваниях печени применяются минеральные воды: Эссентуки N 4 и N17, Славяновская, Смирновская, Боржоми, Джава, Исти-Су, Ижевская, Дарасун, Ергенинская, Карачинская, Каширская, Краинская, Кармадон, Липецкая, Машук N 19, Московская, Новоивжевская, Серноводская, Смоленская, Угличская, Уфимская, Анкаван, Бируте, Вярска N 1, Зваре, Саирме, Бадахшон, Нукусская, Варница, и идентичные им минеральные воды. Воду подогревают до 40-50 С°, в кружке, опустив ее в кастрюлю с теплой водой (на водяной бане) и принимают по 200-250 г 3 раза в день в течение месяца. Время приема воды зависит от кислотности желудочного сока. При пониженной кислотности воду принимают за 20-30 минут до еды, при нормальной – за 45 минут, при повышенной – за 30-60 мин до еды. Если Вы не знаете состояние кислотности, воду можно принимать за 45 минут до еды (как при нормальной кислотности). Количество принимаемой минеральной воды уменьшается до 150- 100 г при склонности к поносам, при усилении болей в связи с сопутствующим панкреатитом, при сопутствующих заболеваниях сердца с недостаточностью сердечной деятельности. Питье минеральной воды рекомендуется проводить 2 раза в год. Заранее приобретенную минеральную воду хранят в темном, прохладном месте, бутылки в положении лежа. Оставшуюся в бутылке после приема минеральную воду плотно закрывают пробкой и используют для следующего приема.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА в период компенсации.

1.Супы вегетарианские, или на «втором» бульоне (овощные, крупяные, фруктовые, молочные). Щи вегетарианские.

2.Нежирные сорта мяса (говядина, кури, индейка, кролик) и рыба в отварном, запеченном виде.

КУРИЦА ВАРЕНАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ, СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ

ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ, КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ, ТЕЛЯТИНА В ОВОЩАХ

РЫБА ЗАЛИВНАЯ, КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ, КУРИЦА ПАРОВАЯ С ОВОЩАМИ, КАША

ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ

КРУПЕНИК ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ

КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ

3.Творог некислый (ежедневно не менее 150-200 г) или изделия из него (сырники, ленивые вареники, пудинги, запеканки).

4.Яйца в виде белковых омлетов, а при хорошей переносимости можно 1 яйцо 2 раза в неделю (всмятку).

5.Молоко (нехолодное, нежирное), кефир.

6. Масло сливочное и растительное 25-30 г/сут (подсолнечное, оливковое). Сметана разрешается как приправа к блюдам (1 ч. л.).

7. Разрешаются не острые сорта сыра.

8. Овощи в достаточном количестве – отварные (морковь, капуста, и др. в виде салатов и гарниров). Часть овощей принимается в сыром виде. Исключаются бобовые, шпинат, щавель, не показаны томаты.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК, САЛАТ ИЗ ВАРеноЙ СВЕКЛЫ

ВИНЕГРЕТ, САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ или ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ

9. Фрукты и ягоды в натуральном виде: яблоки, виноград, чернослив, клубника и др., а также в виде компотов, киселей, желе – пудингов и т. п. Соки сырых овощей, фруктов и ягод. Не показаны кислые сорта фруктов, клюква, незрелые фрукты и ягоды, экзотические фрукты.

10. Хлеб черный и белый – вчерашней выпечки, подсушенный. Печенье и другие изделия из не сдобного теста (галеты). Исключаются сдобные продукты, пирожные, торты, выпечка.

11. Напитки – чай некрепкий, чай с молоком, соки овощные и фруктовые, отвар шиповника, отвар пшеничных отрубей. МОРКОВНЫЙ СОК, МОРС ИЗ СМОРОДИНЫ

12. Сахар, мед, варенье дают в достаточном количестве в пределах обычного углеводного рациона. Не показан шоколад.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ ПРИ ЦИРРОЗЕ ПЕЧЕНИ ПРИ ОБОСТРЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЯ (рост уровня энцефалопатии)

Проводится специфическое лечение. Снижается количество потребляемого белка до 50 г/сутки.

При этом пища должна быть более щадящей – каши хорошо разваренные, мясо в основном в паровом виде (котлеты, кнели и т. п.), исключается черный хлеб, сырые овощи, фрукты, ягоды. При улучшении состояния диета постепенно расширяется.

1-й завтрак

хлеб, масло, мед, манная каша, чай

2-й завтрак

яблочный компот

мармелад

обед

рубленое мясо комочками (кнели)

цветная капуста

картофель

50г рубленого мяса, 30 г хлеба, 150г цветной капусты, 10г подсолнечного масла,

ужин

овощное заливное

картофельное пюре

250г картофеля, 30мл сливок, набор овощей

ночное кормление

нутридринк 200мл

ОЖИРЕНИЕ.

При наличии избыточного веса, рекомендуются разгрузочные дни (яблочные, овощные, кефирно-творожные). Исключить голодание. При наличии запоров рекомендуется курага, инжир, урюк в размоченном виде, свекла и другие овощи, соки (овощные, фруктовые, ягодные).

ИСКЛЮЧАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА

Не показаны продукты, раздражающие слизистую оболочку желудка и кишечника – приправы, пряности, копчености, острые блюда, овощи с большим содержанием эфирных масел (редис, редька, лук, чеснок, хрен), алкоголь. Не показаны также продукты и блюда в холодном виде (в том числе холодные соки, минеральные воды, мороженое). Не разрешаются жирные сорта мяса (гусь, утка, баранина, свинина) и жирная рыба, а также мясо внутренних органов, мозги, сало, бараний жир как трудно перевариваемые и богатые холестерином.

Запрещается алкоголь, крепкий кофе и какао.

НАРУШЕНИЯ В СИСТЕМЕ ПИЩЕВАРЕНИЯ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРИ ЦИРРОЗЕ ПЕЧЕНИ.

Потеря или снижение аппетита

- пищу принимайте небольшими порциями, но часто
- попробуйте, есть что-нибудь, каждые 2 часа, в небольшом кол-ве
- употребляйте пищевые продукты, которые Вы любите больше всего
- не вынуждайте себя, есть продукты, которые Вы не любите
- попытайтесь расслабиться во время и после приема пищи
- не торопитесь во время еды, хорошо её пережевывайте, дышите ровно

Тошнота

- для освежения ротовой полости используйте жидкость для полоскания рта или мятные конфеты
- не позволяйте себе проголодаться, так как голод может усиливать тошноту
- перекусы каждые 2 часа в виде холодных закусок могут быть лучше, чем горячая основная пища
- всегда ли Вы чувствуете себя плохо в одно и то же время дня?
- попробуйте, есть в другое время
- избегайте принимать пищу, когда Вы очень утомлены, постарайтесь сначала отдохнуть и расслабиться
- если приготовление пищи вызывает у Вас проблемы, попробуйте использовать готовую пищу или бутерброды, которые можно запивать.
- если тошнота сохраняется более чем несколько дней, или если у Вас начинается рвота, тогда необходимо обратиться к Вашему лечащему доктору.

Изжога

- избегать обильной пищи на ночь
- принимать антациды перед сном и после приема пищи
- немного приподнять головной конец Вашей кровати