

Общие диетические рекомендации при заболеваниях печени



Способы приготовления пищи: отваривание, приготовление на пару, тушение в воде или овощном бульоне с удалением сока, запекание в духовом шкафу при температуре не более 180 градусов.

Мясные и рыбные блюда запекаются после отваривания.

Мука, сухари и овощи не пассируются, кляр исключается.

Масло сливочное и растительное добавляют в готовые блюда, не поджаривая (25-30 г сливочного масла и 30-50 г растительного масла в день).

Биологически активное вещество	Пищевые источники
<p>Белок 100-110 г в сутки. При печеночной энцефалопатии – до 40 г в сутки, или 0,6 г/кг массы тела в сутки</p>	<p>Низкое содержание белка: овощи (0,8-4,0 г)*, фрукты (0,4-2 г), молоко, кефир (2,8 г), творог (14-18 г), сыры (23-28 г), масло (0 г), яйцо (1 шт. – 6,3 г)</p> <p>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)</p> <p>* Содержание белка в 100 г продукта, для всех значений</p>
<p>Жиры – 80-140 г в сутки, из них 70% животных и 30% растительных жиров. При жировой дистрофии печени – до 80 г в сутки. При задержке оттока желчи – до 150 г, из них 50% – растительные жиры. При желтухе – до 50-70 г в сутки</p>	<p>Низкое содержание жира: овощи, фрукты (кроме оливок, авокадо); несдобный хлеб, макароны, крупы, обезжиренное молоко, творог, кефир, мясо (грудка птицы, нежирной говядины), рыба (судак, треска, лещ, окунь, навага, ледяная рыба, хек); яичный белок, бобовые (фасоль, горох, бобы, чечевица)</p> <p>Высокое содержание жира: масло сливочное и растительное, жирные сорта мяса, птицы, рыбы, сало, копчености, жирные молочные продукты, сыр, мороженое, хлеб сдобный, кондитерские изделия, выпечка</p>
<p>Углеводы – 400-450 г, из них простые углеводы – 50-100 г, не сочетать с жиром. При ожирении – 250-300 г в сутки</p>	<p>Простые углеводы: глюкоза, сахар, солод, молочный сахар, фруктовый сахар</p> <p>Сложные углеводы: усвояемые (крахмал зерна и картофеля) и неусвояемые (клетчатка, гемицеллюлоза и пектины)</p>

Записаться на прием к гастроэнтерологу можно через личный кабинет на сайте, по тел. (495) 995-00-33, через мобильное приложение клиники «Медицина».

Блюда	Рекомендовано	Исключите
Хлеб и хлебобулочные изделия 	Хлеб вчерашний выпечки, сухари, сухой бисквит, галеты	Свежий хлеб, ржаной хлеб, слоеное и сдобное тесто, пирожки, торты, бисквит, печенье
Мясо, рыба 	Нежирные сорта мяса (говядина, кролик), птицы (курица, индейка) и рыбы (судак, треска, лещ, окунь, навага, хек, рыба речная заливная на желатине), язык говяжий отварной	Жирные сорта мяса (свинина, баранина, утка, гусь), печень, почки, мозги. Свиной, бараний, говяжий жир, маргарин, кулинарные жиры, жирные сорта рыбы (белуга, кета, осетрина, севрюга), соленая рыба, жареные блюда и блюда, приготовленные на гриле
Супы 	Супы молочные, на овощном отваре с крупами, макаронными изделиями и овощами, фруктовые, борщи, свекольники, щи из свежей капусты	Мясные, рыбные и грибные бульоны, окрошка, щи зеленые, солянка
Копчености, колбасы 	Вареная колбаса, молочные сосиски, нежирная ветчина, вымоченная сельдь	Копчености в любом виде
Молочные продукты 	Молоко и кисломолочные продукты, нежирный творог, творожные запеканки, ватрушки, ленивые вареники, суфле, неострые сорта сыра	Жирный творог, соленый и острый сыр, сливки, мороженое
Яйца 	1 яйцо или 2 белка для приготовления белкового омлета в день, белковые омлеты 2-3 раза в неделю	Вареные вкрутую и жареные
Гарниры: каши, макароны 	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	
Гарниры, овощи, бобовые 	Гарниры из овощей – капуста цветная, брокколи, морковь, тыква, кабачки, картофель, артишоки, фенхель, зеленый горошек, зеленая фасоль, лук (после отваривания)	Бобовые, грибы, щавель, шпинат, редис, редька, лук, чеснок, квашеная капуста
Фрукты 	Сладкие сорта ягод и фруктов в сыром виде и в блюда, при хорошей переносимости – лимон, черная смородина, сухофрукты: чернослив, курага, инжир, изюм	Кислые фрукты и ягоды, фрукты, богатые клетчаткой, орехи
Зелень, приправы 	Зелень петрушки и укропа в небольшом количестве, сельдерей, приправы: лавровый лист, ваниль	Горчица, перец, хрен, пряности
Сладости 	Сахар, мед, варенье, джемы из спелых и сладких фруктов и ягод, мармелад, пастила, зефир, фруктовые и ягодные соусы	Шоколад, халва, черный кофе, какао
Консервы, маринады 		Консервы, маринованные овощи и другие маринады
Напитки 	Соки овощные, из ягод и фруктов, кофе с молоком, чай (черный, зеленый), отвар шиповника, отвар пшеничных отрубей	Все алкогольные напитки, пиво, газированные напитки, квас

