



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПАНКРЕАТИТЕ

### Диета № 5П - 2

**ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ НАЗНАЧЕНИЯ:** острый панкреатит в периоде стихания острых проявлений, хронический панкреатит в фазе нерезкого обострения.

**ЦЕЛЬ НАЗНАЧЕНИЯ ДИЕТЫ:** снятие болевого синдрома, снижение функциональной активности поджелудочной железы, механическое и химическое щадящее воздействие на систему пищеварения.

**ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ:** белки— 130—140 г, жиры— 70 г, углеводы 300—350 г (простые ограничиваются). Энергетическая ценность: 2500—2700ккал.

#### РЕЖИМ ПИТАНИЯ:

1. В течение 3 месяцев 4-6 разовое питание, небольшими порциями, тщательное пережевывание пищи.
2. Из диеты исключают продукты, обладающие сильным сокогонным действием (мясные и рыбные бульоны, отвар капусты).

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

**БЕЛКОВАЯ ДИЕТА:** белков до 120-150 г (60% животного происхождения), жиров 60-80г (до 80% животного происхождения), углеводов 300-350г (малорастворимых)

**КАЛОРИЙНОСТЬ:** 2500-2800ккал в сутки.

#### РЕКОМЕНДУЕМЫЕ И ИСКЛЮЧАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА ДИЕТЫ:

БЛЮДО	РАЗРЕШАЕТСЯ	НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ
<b>Хлеб и мучные изделия</b>	Пшеничный хлеб из муки 1-го и 2-го сорта, подсушенный или вчерашний, в виде сухарей. Несладкое сухое печенье, тосты, хлебцы.	Ржаной и свежий хлеб, изделия из слоеного и сдобного теста
<b>Супы</b>	Вегетарианские протертые с картофелем, морковью, кабачками, тыквой; с манной, овсяной, гречневой крупой, рисом, вермишелью. Можно добавлять рубленое мясо. Добавляют 5 г сливочную масла или 10 г сметаны.	На наваристом мясном, рыбном бульоне, костные бульоны из жирных сортов рыбы и мяса, отваре грибов, с пшеном, молочные супы, борщи, щи, холодные - окрошка, свекольник.
<b>Мясо, птица</b>	Нежирных сортов говядина, телятина, кролик, курица, индейка. Мясо освобождают от фасций, сухожилий, жира; птицу - от кожи. В отварном или паровом виде. протертое и рубленое (котлеты, кнели, пюре, суфле, бефстроганов и др.). Нежирные цыплята, кролик, телятина - куском, отварные.	Жирные сорта, утку, гуся, жареное, тушеное, копчености, колбасы, консервы, печень, мозги, почки, шашлык, сардельки.
<b>Рыба</b>	Нежирная в отварном виде, куском и рубленая. Заливная после отваривания.	Жирные виды, жареную и тушеную, копченую, соленую рыбу, консервы, икру

