

ДИЕТА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ

ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ НАЗАЧЕНИЯ: *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*

ПИЦА ДОЛЖНА БЫТЬ: *отварная; приготовленная на пару; тушеная 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 пассируются, кляр исключается. Сливочное и растительное масло добавляется 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
<p>БЕЛОК 100-110 г в сутки</p> <p>При печеночной энцефалопатии до 40г в сутки или 0,6г/кг массы тела в сутки</p>	<p>Содержание белка в 100г продукта</p> <p>Низкое содержание белка: овощи (0,8- 4,0 г), фрукты (0,4-2,0 г), молоко, кефир (2,8г), творог (14-18г), сыры (23-28г), масло (0 г), яйцо (1 шт – 6,3 г)</p> <p>Высокое содержание белка: хлеб, макароны, крупы (7-11г), бобовые (21г), орехи (16г), колбасные изделия (10-12г), рыба (16-18г), говядина, телятина, птица, кролик (18-20г), свинина (12-14г)</p>
<p>ЖИРЫ 80-140 г в сутки, из них 70% животного и 30% растительного жиров.</p> <ul style="list-style-type: none"> - При жировой дистрофии печени о 80г в сутки. - При задержке оттока желчи до 150г, из них 50% растительные. - При желтухе до 50-70 г в сутки 	<p>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)</p> <p>Высокое содержание жира: Масло сливочное и растительное, жирные сорта мяса, птицы, рыба, сало, копчености, жирные молочные продукты, сыр, мороженое, хлеб сдобный, кондитерские изделия, выпечка</p>
<p>Углеводы 400-450г</p> <p>Из них простые углеводы 50-100г, не сочетать с жиром.</p> <ul style="list-style-type: none"> - При ожирении 250-300г в сутки. 	<p>Простые углеводы: глюкоза, сахар, фруктовый сахар, солод, молочный сахар.</p> <p>Сложные углеводы: усваиваемые (крахмал зерна и картофеля) и не усваиваемые (клетчатка, гемицеллюлоза и пектины)</p>