



ДИЕТА ПРИ ПАНКРЕАТИТЕ

Диета № 5П – 1

ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ НАЗНАЧЕНИЯ: острый панкреатит, хронический панкреатит в фазе резкого обострения.

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

ХАРАКТЕРИСТИКА ДИЕТЫ: механически и химически щадящая диета с ограничением белка, жира и углеводов (легкоусваиваемых). Пища вареная в протертом виде. Назначают диету после 1–2 дней голодания. Общая продолжительность диеты – 5–6 дней.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ: 2–3 дня – голодание, употребление только жидкости – 1,5–2,0 л в сутки: минеральная щелочная вода комнатной температуры без газа «Боржоми», «Смирновская № 1», «Славяновская», «Березовская», «Джермук», «Ессентуки № 4». Далее: 5–6-разовое дробное питание небольшими порциями 14 дней.

КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА ПИЩИ: отварная, приготовленная на пару, рубленая, протертая, взбитая с яичным белком.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ: белки – 80 г, жиры – 40–60 г, углеводы – 200 г, энергетическая ценность – 1500–1800 ккал.

КАЛОРИЙНОСТЬ: 1800–2000 ккал в сутки, белок 80–100 г (до 60 % растительного происхождения), резко ограничить жиры до 40–60 г и углеводы до 200–240 г в сутки, сахар до 30 г в сутки.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ И ИСКЛЮЧАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА ДИЕТЫ

БЛЮДО	РАЗРЕШАЕТСЯ	НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ
Хлеб и мучные изделия	Пшеничный хлеб из муки 1-го и 2-го сорта, подсушенный или вчерашний, в виде сухарей. Несладкое сухое печенье, тосты, хлебцы. Ограниченно, не более 200 г в сутки	Ржаной и свежий хлеб, изделия из слоеного и сдобного теста
Супы	Овощные или крупяные протертые супы-пюре, слизистые супы на вторичном бульоне	На наваристом мясном, рыбном бульоне, костные бульоны из жирных сортов рыбы и мяса, отваре грибов, с пшеном, молочные супы, борщи, щи, холодные – окрошка, свекольник
Мясо, птица и рыба	Нежирные сорта мяса, птицы и речной рыбы в виде котлет, фрикаделей, суфле. Свежие паштеты	Жирные сорта мяса, птицы, рыбы, утка, гусь, дичь, сало, крепкие мясные и рыбные бульоны, морепродукты
Молочные продукты	Обезжиренные молочные продукты – кальцинированный творог в виде пасты, пудинга, несладкий йогурт	Молочные продукты повышенной жирности и с включением сахара
Яйца	Яичный белок – белковый омлет	Блюда из цельных яиц, особенно вкрутую, жареные



ДИЕТА 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 2500–2700 ккал.

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).

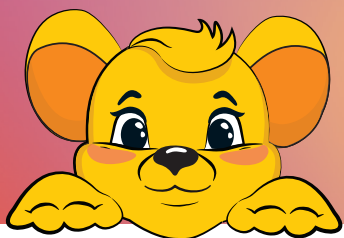
КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА ПИЩИ: отварная, приготовленная на пару, тушеная, запеченная в духовом шкафу, в фольге.

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

КАЛОРИЙНОСТЬ: 2500–2800 ккал в сутки.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ И ИСКЛЮЧАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА ДИЕТЫ

БЛЮДО	РАЗРЕШАЕТСЯ	НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ
Хлеб и мучные изделия	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
Супы	Вегетарианские протертые с картофелем, морковью, кабачками, тыквой; с манной, овсяной, гречневой крупой, рисом, вермишелью. Можно добавлять рубленое мясо. Добавляют 5 г сливочного 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
Мясо, птица	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.)	Жирные сорта, утка, гусь, жареное, тушеное, копчености, колбасы, консервы, печень, мозги, почки, шашлык, сардельки
Рыба	Нежирная в отварном виде, куском и рубленая. Заливная после отваривания	Жирные виды, жареная и тушеная, копченая, соленая рыба, консервы, икра



ДИЕТА ПРИ ПАНКРЕАТИТЕ

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ И ИСКЛЮЧАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА ДИЕТЫ

БЛЮДО	РАЗРЕШАЕТСЯ	НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ
Крупы	Протертые и полувязкие слизистые каши из овсяной, гречневой, «геркулес», манной крупы, риса	Бобовые, рассыпчатые каши, пшено, перловка, макаронные изделия, орехи, мак, семена подсолнечника
Овощи	Пюре или суфле из моркови, кабачков, тыквы, шпината, сельдерея, кукурузы	Сырые овощи: помидоры, перец, огурцы, капуста: белокочанная, савойская, цветная, брокколи, редис, репа, лук, чеснок, картофель, бобовые, ревень, консервированные овощи
Закуски, пряности, копчености, маринады, соленья, острые приправы, соусы, горчица, грибы	Соль до 6–8 г/сутки	Исключают
Фрукты, сладкие блюда, сладости	Запеченные протертые не кислые сорта яблок, компот из сухофруктов, кисели, желе, муссы, мармелад на основе ксилита	Кислые фрукты и ягоды, крыжовник, финики, инжир, арбуз, смородина, ежевика, малина, шоколад, мороженое, сахар, мед, кондитерские изделия
Напитки	Слабый чай с лимоном, полусладкий или с ксилитом, молоком. Отвар шиповника. Фруктово-ягодные соки без сахара, разбавленные водой, – по переносимости	Кофе, какао, газированные и холодные напитки, виноградный сок, квас, кислые соки
Жиры	Оливковое масло	Другие жиры

Ваш лечащий врач _____