

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

1. Откажитесь от употребления алкоголя.
2. Ограничьте жирные, жареные, копченые блюда.
3. Не пере едайте, для лучшего переваривания разделите еду на 4-5 приема – это уменьшит нагрузку на поджелудочную железу, печень, желчный пузырь, кишечник.
4. Употребляйте достаточное количество белковых продуктов (нежирное мясо, рыба) в виде фрикаделек, котлет, тефтелей, отбивных. (механически и термически обработанное мясо).
5. Употребляйте в пищу только отварные овощи, зелень и фрукты (изюм, курага, чернослив), компоты из сухофруктов, печеные яблоки.
6. Не злоупотребляйте сладостями, так как при панкреатите повышен риск развития сахарного диабета;
7. Старайтесь питаться разнообразной едой – это обеспечивает поступление необходимых витаминов, минералов и других веществ;
8. Пить только кипяченую воду;
9. Перед приготовлением пищи вымачивать в воде до 1го часа овощи, фрукты, зелень, мясо, крупы.

ПРОДУКТЫ	РЕКОМЕНДОВАНО	РЕКОМЕНДОВАНО ОГРАНИЧИТЬ	НЕ РЕКОМЕНДОВАНО
Мясо и мясные продукты	Нежирные сорта мяса, птицы, говяжья печенька, язык, кролик, паштеты, индейка, нежирная свинина.	Колбасные изделия, сосиски, сардельки.	Жирные сорта мяса (гусь, утка и другие), телятина..
Рыба	Разнообразные сорта морской и речной рыбы (треска, судак, хек, щука и другие)	Селедку, рыбные консервы, икру.	Рыбу жареную в кляре, копченую рыбу.
Яйца	Отварные всмятку яйца, яичный омлет	Яйца ограничиваем при непереносимости.	Грибы, сырые яйца.
Супы	Супы на овощном отваре, нежирном Курином бульоне.	Молочные супы, окрошку.	Первые блюда на крепких и жирных наварях, с зажаркой.
Молочные продукты	Нежирный некислый творог, молочно-кислые продукты.	Сметану, сливки, твердые сорта нежирного сыра.	Жирные сырки, сырковая масса, жирные йогурты.
Крупы	Гречневая, овсяная, пшеничная, рисовая, кукурузная, пшеничная.	Крупяные завтраки быстрого приготовления.	Кукурузная грубого помола.
Бобовые		Зеленый горошек, молодую стручковую фасоль.	Горох, фасоль, бобы.
Мучные изделия	Пшеничный хлеб, пшеничные сухарики, мелкая вермишель.	Пшенично-ржаной и ржаной хлеб, домашняя выпечка с мясными, творожными, овощными и фруктовыми начинками, печенье, макаронные изделия.	Торты, особенно с масляными кремами, вареники, пельмени.
Овощи	Картофель, морковь, кабачки, цукини, тыква, сладкий перец, салат, цветная капуста, брокколи.	Редька, редис, репа, красная и белокочанная капуста, свекла , свежая зелень, лук .	Помидоры.
Фрукты	Банан, дыня, киви, спелая груша, гранат, сушеная черника, апельсин, лимон, мандарин, смородина , черешня.	Ежевика, крыжовник, малина, вишня, слива, абрикос, персик, виноград, чернослив, изюм, курага.	Яблоки, виноград , арбуз.
Сладости	Зефир, пастила, молочная карамель, мармелад, желе , лукун.	Сахар, мед, варенье, фруктовое мороженное, небольшое количество шоколада и конфет.	Торты и выпечка с жирными масляными кремами, маргарином.
Жиры	Обеспечиваются за счет жира входящего в состав продуктов.	Сливочное масло, сметану в готовые блюда (кашу, суп). Растительное масло в небольшом количестве.	Маргарин, кулинарный жир.
Напитки	Черный и зеленый чай, минеральная, кипяченая вода, компот, столовая вода.	Кофе с молоком, сливками, кисель, морс, фруктовые и овощные соки.	Соки: яблочный, виноградный, томатный, морковный..

ПРИМЕЧАНИЕ блюда готовить методом отваривания в небольшом количестве воды, овощного отвара, на пару, запекание в фольге в духовом шкафу. При обострении панкреатита не следует отказываться от еды. Следует употреблять теплый чай, теплую минеральную воду типа «Поляна Квасова», «Лужанская», а в последующем, разрешается: рисовая или гречневая каша, мясные фрикадельки, питание расширять постепенно, небольшими порциями.

Врач-онколог
Паршина Татьяна Николаевна