

# ЛЕЧИТЕСЬ ЕДОЙ!

## Еда-ЦЕЛИТЕЛЬ и еда-ЯД

при  
БОЛЕЗНЯХ

печени,  
желудка,  
кишечника,  
почек,  
желчного  
пузыря  
и поджелудочной  
железы



Роза Волкова

**Лечитесь едой! Еда-целитель  
и еда-яд при болезнях  
печени, желудка, кишечника,  
почек, желчного пузыря  
и поджелудочной железы**

«Издательство АСТ»

2012

## **Волкова Р.**

Лечитесь едой! Еда-целитель и еда-яд при болезнях печени, желудка, кишечника, почек, желчного пузыря и поджелудочной железы / Р. Волкова — «Издательство АСТ», 2012

Вас беспокоит желудок или печень? Кишечник или почки? Что ж, сегодня это самые распространенные заболевания. И на смену диетам для похудения приходят диеты здоровья. Они не так уж сложны, а при правильном подходе – очень вкусны. В этой книге вы найдете рекомендации по традиционному диетическому питанию, основанному на доступных продуктах; они опираются на научные разработки, исследования диетологов, опыт народных целителей и собственный опыт автора. Вы узнаете, какое питание необходимо вам в период, когда сбои в работе желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря, поджелудочной железы или почек уже, к сожалению, произошли. Выполнение этих рекомендаций принесет вам пользу, возвратит здоровье, позволит вести активный образ жизни.

## Содержание

Предисловие	5
Питание – это вкусное лекарство	5
Лечебное питание	7
Что необходимо знать, чтобы лечебное питание достигло цели	8
Лечебные диеты	9
Диета № 1 (стол № 1)	9
Диета № 1а (стол № 1)	9
Диета 1б (стол № 1б)	9
Диета № 2 (стол № 2)	10
Диета № 3 (стол № 3)	10
Диеты № 4, 4б, 4в	10
Диета № 5 (стол № 5)	11
Хронический панкреатит. Диета № 5п	12
Диета № 7 (стол № 7)	12
Диета № 7 (стол № 7)	12
Диета № 7б (стол № 7б)	13
Диета № 15 (стол № 15)	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Роза Волкова**

## **Лечитесь едой!**

### **Еда-целитель и еда-яд при болезнях печени, желудка, кишечника, почек, желчного пузыря и поджелудочной железы**

#### **Предисловие**

##### **Питание – это вкусное лекарство**

С каждым годом лекарств становится все больше, и, наверное, это хорошо. Но, к сожалению, число болезней и больных, увы, не уменьшается. По этому случаю есть расхожий анекдот: «Больной спрашивает, сможет ли врач порекомендовать лекарство от его болезни. На что врач отвечает: “Конечно, не беспокойтесь. Сейчас лекарств больше, чем болезней”».

Как же сохранить здоровье, а если заболел, восстановить и привести свой организм в норму? В литературе и быту существуют тысячи тысяч рекомендаций, и все они, не сомневаюсь, преследуют благую цель, позволяя человеку заняться собой и своим здоровьем.

Но на мой взгляд, прежде всего надо привести в порядок самое важное – свое сознание, привести в гармонию дух и тело. И что из них главнее – совсем не важно. Главное – гармония.

Чтобы совершить что-то, надо осознать что-то, поставить цель и идти к ней. Для всего этого нужны знания. И для формирования хорошего здоровья тоже они нужны: глубокие, выверенные, осмысленные. Про свое здоровье и как его сохранить взрослому человеку надо знать все или, по крайней мере, основное. И заниматься этим он должен всю жизнь. Не морщитесь, не вставайте в позу античного героя, которому все эти рассуждения как мертвому припарки, а просто учитесь. Учитесь быть здоровым. Ведь надо для этого совсем немного.

Во-первых, определить образ жизни – диету (от греческого *diaita* – образ жизни, режим питания).

Во-вторых, обеспечить своему организму постоянную физическую активность.

В-третьих, обрести спокойствие, мыслить позитивно. Итак, всем понятно, что питание – одно из основных составляющих, обеспечивающих все жизненные процессы, протекающие в организме. От количества, качества, способа приготовления пищи зависит, насколько она полезна и нужна организму. Но это далеко не все. Большое значение имеет и состав пищи, и ее усвояемость.

Наш организм в процессе жизнедеятельности непрерывно тратит входящие в его состав вещества. Ему постоянно требуются белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода.

Эта книга о том, как организовать питание, не навредив организму, как организовать питание, чтобы оно помогало организму справиться с болезнями. Здесь вы не найдете рассуждений о питании по Шелтону, Брэггу или согласно группе крови, не будет здесь ни о вегетарианстве, ни об органической еде с такими ее атрибутами, как «нулевой километр», биодинамическая ферма, ни движений *slowfood*, ни других столь широко разрекламированных методик. Все их авторы – асы в своем деле, великие труженики и заслуживают всяческого уважения.

Мы же остановимся на традиционном диетическом питании, основанном на доступных продуктах, изучении опыта ученых, диетологов, народных целителей и моем собственном опыте. В этой книге речь пойдет о питании, которое необходимо в период, когда сбои в желудочно-кишечном тракте, печени, желчном пузыре, поджелудочной железе или почках уже, к сожалению, произошли. Надеюсь, что рекомендации, которые вы здесь найдете, принесут вам пользу, возвратят здоровье и позволят вернуться к активному образу жизни.

## Лечебное питание

Лечебное питание, как вы понимаете, это не просто питание, а диетотерапия, которая использует пищу для лечения заболевшего организма и предупреждения обострения хронических болезней. Таким образом, лечебное питание является одним из обязательных методов в комплексной терапии. Без него, к сожалению, не получить рационального лечения. Более того, иногда лечебное питание становится единственным лекарством, например, при некоторых наследственных нарушениях усвоения отдельных видов пищи. В большинстве же случаев лечебное питание значительно усиливает терапию.

Еще Гиппократ (460 г. до н. э.) отмечал, что пища должна быть лекарством, а лекарство – пищей. Не вдаваясь в историю, напомним, что русские ученые Мудров М. Я., Боткин С. П., Захарьин Г. А., Пирогов Н. И. сделали очень много в становлении лечебного питания и его практического применения.

Многие годы в области гастроэнтерологии работал один из основателей диетологии **Мануил Исаакович Певзнер** (1872–1952), и его исследования в этой области принесли феноменальный успех – он разработал групповую номерную систему диет (с 1 по 15).

Позднее Министерством здравоохранения СССР она была утверждена и стала обязательной для всех лечебно-профилактических учреждений страны.

Каждая диета имела номер и называлась «столом» (стол № 1, стол № 1а... стол № 15). Она предназначалась для использования в зависимости от заболевания.

В настоящее время Министерство здравоохранения РФ утвердило систему групповых диет, и здесь опять все, что разработал М. И. Певзнер, осталось определяющим. Не случайно в литературе так и пишут: «Диета Певзнера», «Согласно диете Певзнера»...

Конечно, Институт питания АМН РФ не спит и, более того, на основании своих и мировых открытий уточняет и совершенствует лечебные диеты. Здесь нельзя не вспомнить работы А. А. Покровского, который еще в далеком 1964 году разработал *теорию сбалансированного питания* как основу построения любого пищевого рациона с учетом действительных потребностей организма, особенностей протекающих в нем обменных процессов и состояния различных функциональных систем (формула сбалансированного питания). Современное же развитие биохимии и молекулярной биологии позволяет изучать организацию питания на уровне клеток и субклеточных структур. Не сомневаюсь, что российская наука диетотерапии находится на пороге больших, важных открытий, которые в некоторых случаях изменят и обязательно повысят роль питания в общей терапии.

## Что необходимо знать, чтобы лечебное питание достигло цели

Для того чтобы лечебное питание достигло цели, необходимо владеть информацией о причинах, механизмах, формах течения заболевания, учитывать и добиваться сбалансированного соотношения между химическим составом пищи (белки, жиры, углеводы и др.) и состоянием органов пищеварения, которые указывают на возможность или недозволённость использования тех или иных продуктов.

Лечебное питание индивидуально, так как наряду с общими факторами учитывает пол, возраст, профессию, характер деятельности, климатические условия, физические нагрузки, национальные и другие особенности человека, для которого разработана диета. Опираясь на современные достижения в области изучения химического состава продуктов, влияния пищи на различные органы жизнедеятельности человека и их потребности, способов ее приготовления, совместимости ее ингредиентов, режима приема и др., диетология помогает избежать от острого течения болезни и способствует принятию мер для того, чтобы эта напасть не повторилась.

Немаловажным фактором, обеспечивающим положительный результат от лечебного питания, является учет влияния способов приготовления пищи. Так, при обработке (варка, тушение, размельчение и др.), как правило, снижается полезность того или иного продукта, изменяется его состав. В этом случае требуется обогащение пищи витаминами, минеральными солями и др.

Конечно, тепловая обработка не всегда ухудшает общий фон продукта. Например, помидоры хотя и теряют в определенной степени свою витаминную привлекательность, но улучшают усвоение *ликопена*, являющегося мощным антиоксидантом.

При варке брокколи, шпината происходит изменение физической составляющей продукта, и мы получаем, например, *каротиноидов* 10–30 %, тогда как из сырых можем извлечь только 2–3 %. И хотя большая часть витаминов теряется, та, что остается, усваивается лучше.

**Диетотерапия** – важный раздел медицины, поэтому она должна проводиться по рекомендации и под наблюдением врача. Более того, например, в период обострения некоторых болезней (язва желудка, желчнокаменная болезнь, панкреатит и др.) избежать стационара нельзя – в противном случае вы совершаете преступление по отношению к своему организму.

Зачастую острая форма болезни переходит в хроническую, и тогда требуется длительное, повторное лечебное питание (желудочно-кишечный тракт, гастрит, колит, болезни печени, диабет и др.).

## Лечебные диеты

**Лечебная диета** – суточный пищевой рацион, в котором должны быть учтены количество, калорийность, способы кулинарной обработки пищи, ее химический состав, общий вес, консистенция, температура и др. Диета оформляется в ежедневное меню с учетом количества приемов пищи и временных промежутков между ними. Примерное меню диет № 4 и № 5 будет приведено ниже. В целях помощи в организации питания при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек предлагаю краткую характеристику диет, рекомендованных Министерством здравоохранения РФ, а рекомендации по их соблюдению будут даны в соответствующих главах.

### Диета № 1 (стол № 1)

Диета № 1 применяется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью после обострения. Продолжительность диеты от 6 месяцев до 1 года. Диета обеспечивает специальное лечение, уменьшение воспаления желудочно-кишечного тракта и противорецидивное питание и является полноценной.

При диете № 1 **разрешаются:** подсушенный хлеб, сухари, сухое печенье, вермишель, овощные и молочные супы, нежирное мясо, нежирная рыба. Крупы. Яйца куриные, творог, кефир, сметана свежая, сливки, сливочное масло. Овощи (морковь, свекла, картофель, цветная капуста), приготовленные на пару или вареные, салаты или другие блюда из этих вареных овощей. Соки, слабый чай, травяные чаи. Ягоды и фрукты сладкие (варенье, печенье), мед, какао на молоке.

При диете № 1 **исключаются:** свежеспеченный хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста, хворост. Грибные, рыбные и мясные бульоны. Копчености, жирное мясо, жирная рыба, любые консервы. Острые и соленые сыры, кисломолочные продукты с высокой кислотностью. Крупы (пшеничная, ячневая, перловая, кукурузная), бобовые. Овощи (белокочанная капуста, огурцы, лук, редька, щавель). Кофе, газированные напитки. Тугоплавкие жиры и любой маргарин.

**Химический состав диеты № 1:** белки 110–120 г, жиры 100–120 г, углеводы 400–500 г. Калорийность 3000–3200 ккал.

### Диета № 1а (стол № 1)

Диета № 1а применяется при обострении хронического гастрита с повышенной кислотностью. **Диета предусматривает** до 5 стаканов молока в день, супы слизистые, протертые, жидкие каши, паровые омлеты, сливочное масло, растительное масло. Дополнительно витамины А, С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР. Режим питания – через каждые 2–3 часа.

**Химический состав диеты 1а:** Белки 80–100 г, жиры 100 г, углеводы 200 г. Калорийность 2100 ккал.

### Диета 1б (стол № 1б)

Диета № 1б применяется при затихании обострения язвенной болезни и хронических гастритов с повышенной кислотностью.

Диетой № 1б помимо блюд диеты № 1а **разрешаются** паровые (рыбные, мясные) блюда, сухари (до 100 г).

Диетой № 1б **запрещены** те же продукты, что и в диете № 1. **Режим питания** – 6 раз в день.

**Химический состав диеты № 1б:** белки 100–110 г, жиры – 100–110 г, углеводы 300 г. Калорийность 2600–2700 ккал.

## Диета № 2 (стол № 2)

Диета № 2 назначается для нормализации моторной и секреторной функций желудочно-кишечного тракта при хронических гастритах с недостаточной кислотностью. Эта диета показана при выраженных бродильных процессах в кишечнике, а также запорах. Диета полноценная.

При диете № 2 **используются** те же продукты, что и в диете № 1, но допускаются нежирное вареное мясо, слегка поджаренное. Котлеты, жаренные без панировки, еще дополнительно тушатся, чтобы они были без грубой корки.

**Ограничиваются:** молоко, поваренная соль, пряности, грубые волокна, сдобная выпечка. Питание пятиразовое.

Консистенция блюд в основном пюреобразная. Важно полностью **исключить** переизбыток.

**Химический состав диеты № 2:** белки 100–110 г, жиры 100 г, углеводы 400 г. Калорийность 2800 ккал.

## Диета № 3 (стол № 3)

Диета № 3 применяется при атонических запорах. Целью диеты является нормализация нарушенных функций кишечника.

**Разрешаются:** продукты, богатые растительной клетчаткой, чернослив, инжир, свекла, морковь (пюре). Однодневный кефир, мед, рассыпчатые каши (гречневая, перловая). Мясо и рыба жареные, масло сливочное, растительное. Обильное питье, включая минеральные воды.

**Исключаются:** крепкий чай, какао, слизистые супы, кисели. При спастических запорах (повышенная двигательная возбудимость кишечника) ограничиваются продукты, богатые растительной клетчаткой. Режим питания 4–6-разовый. Утром хорошо бы выпить стакан холодной воды с медом или овощной сок, а на ночь – кефир с черносливом, свежими фруктами.

**Химический состав диеты № 3:** белки 90–100 г (из них 60 % животные), жиры 100 г (из них 30 % растительные), углеводы 400 г. Калорийность 2500–3000 ккал.

## Диеты № 4, 4б, 4в

Диеты № 4, 4б, 4в используются в основном при заболеваниях тонкого кишечника и толстой кишки. Диета выполняет щадящую функцию, в частности, оберегает их слизистую оболочку. В диету **включаются** следующие продукты: сухари из пшеничного хлеба и хлеб, протертый творог, яйцо всмятку, белок яйца, манная и рисовая каши, сваренные на воде с незначительным добавлением молока, отварное мясо, отварная рыба, паровые котлеты, кисели.

**Ограничиваются:** цельное молоко и блюда, приготовленные на нем, грубые растительные волокна, соль.

При хроническом колите в стадии обострения рекомендуются диеты № 4, 4б (протертая пища): подсушенный хлеб и бисквит, фрикадельки мясные, супы на легком мясном бульоне, отварные овощи, сливочное масло, кисломолочные продукты, некислая сметана, соль до 10 г в сутки. Обращаю внимание еще раз на консистенцию пищи – она должна быть протертой.

Так как диета № 4 не является полноценной, ее применение следует ограничить 4–5 днями. Диета № 4б, так же как и диета № 4в, является полноценной.

Диета должна обеспечить организм полноценным питанием и способностью восстановления нарушенной функции кишечника, при учете состояния других органов. Сохраняя физиологическую норму жиров и углеводов, их количество несколько увеличивается. Так, количество полноценных белков увеличивается за счет ввода в рацион белкового омлета, кальцинированного творога, фруктово-ягодных соков.

Диета № 4б сохраняется в течение 4–8 недель, а затем используется диета № 4в, которая и будет основной в период затухания обострения, а также при ремиссии. Диета 4в такая же, как и 4б, но ее непротертый вариант. При положительном течении болезни диета № 4в является переходной вначале к диете № 2, а затем и № 15. Но все хорошо, что хорошо кончается. Поэтому количество белков даже для организма, находящегося в норме, не следует увеличивать выше 130 г в день. Питание при диете № 4 5–6-разовое.

**Химический состав диеты № 4:** белки 100 г, жиры 75 г, углеводы 300–350 г. Калорийность 2500 ккал.

**Химический состав диеты № 4б:** белки 75–100 г, жиры 75 г, углеводы 200–300 г. Калорийность 1800–2300 ккал. Химический состав диеты № 4в: белки 120 г (из них 80 % животные), жиры 100 г (из них 20 % растительные), углеводы 420 г. Калорийность 3000 ккал.

Один из вариантов диеты № 4 может быть таким:

*1-й завтрак:* каша овсяная протертая на воде, творог свежий, чай.

*2-й завтрак:* отвар из протертой черники.

*Обед:* бульон слабмясной с манной крупой. Тефтели мясные, приготовленные на пару, каша рисовая хорошо разваренная, кисель.

*Полдник:* отвар из шиповника без сахара.

*Ужин:* омлет белковый, каша гречневая протертая, чай.

*На ночь:* кисель.

Как видите, в меню нет наших любимых пельменей, жареной картошки, грибов, соленых огурчиков и квашеной капусты. Но это временно. По выздоровлении 15-й стол обеспечен.

## Диета № 5 (стол № 5)

Диета № 5 (стол № 5). Заболевания печени, желчного пузыря, желчевыводящих путей вне стадии обострения. Эта диета обладает липотропной функцией. В ней используются продукты, способствующие выведению жира из печени. Цель диеты – восстановление работы печени с помощью полноценного питания.

**Рекомендуются:** вегетарианские супы (овощные, крупяные), отварное нежирное мясо, птица, отварная нежирная рыба. Молоко, кефир, хлеб черствый (белый, черный). Сладкие фрукты, ягоды в сыром, вареном, запеченном виде, сырые и вареные овощи, особенно морковь и свекла. Варенье, мед, сахар (до 70 г в день). Из витаминов добавляют А, С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>, фолиевую кислоту, РР, К. Прием пищи пятиразовый.

**Не рекомендуются:** печень, мозги, бобовые, грибы, копчености, уксус, консервы. Сырые овощи и фрукты, мороженое, какао, газированные напитки. Не рекомендуется также холодная пища.

Химический состав диеты № 5: белки 100 г, жиры 80–100 г, углеводы 400–450 г. Калорийность 2800–3000 ккал.

## Хронический панкреатит. Диета № 5п

Диета № 5п используется при хроническом панкреатите, отличается от диеты № 5 повышенным содержанием белков (до 150 г, из них 80 % животные белки). Ограничиваются углеводы. Жиры – в умеренном количестве. Все блюда готовятся в протертом или измельченном виде, на пару.

### **Примерное меню при остром панкреатите:**

*1-й завтрак:* омлет белковый паровой – 100 г, каша овсяная на воде – 250 г, травяной чай.

*2-й завтрак:* творог – 100 г, травяной чай (шиповник).

*Обед:* суп, очень сильно разваренный рис, мясная паровая котлета —100 г, кисель.

*Полдник:* пудинг из кабачков – 100 г.

*Ужин:* рыба нежирная, приготовленная на пару, – 100 г, суфле морковное – 200 г, чай зеленый.

*На ночь:* отвар шиповника.

## Диета № 7 (стол № 7)

Диета № 7 применяется при хроническом заболевании почек с отсутствием явлений хронической недостаточности. Диета № 7 обеспечивает особо бережное, щадящее отношение к сердечно-сосудистой системе, почкам, всем органам пищеварения. Уменьшается количество белка, в первую очередь за счет ограничения потребления мяса, рыбы, яиц. Из белковой пищи предпочтение отдается молочным продуктам. Однако при нефрозах количество белка не уменьшается, а даже увеличивается. Диета направлена на удаление из организма лишней жидкости.

**Разрешаются:** супы вегетарианские, нежирные сорта мяса, птицы (варенные куском, рубленые и протертые). Хлеб бессолевой, творог. Овощи (кроме шпината, редиса, сельдерея), арбузы, дыни. Фрукты, сухофрукты. Сахар, мед, варенье.

**Ограничиваются:** сметана, сливки.

**Исключаются:** мясные, рыбные бульоны, соленья, копчености, консервы. Бобовые и сдобная выпечка. Газированные напитки.

Химический состав диеты № 7: белки 70–80 г, жиры 90 г, углеводы 400 г. Калорийность 2800–3000 ккал.

## Диета № 7 (стол № 7)

При острых почечных заболеваниях рекомендуется диета № 7.

**Разрешаются:** овощи в вареном, протертом виде. Фрукты, богатые солями калия (курага, изюм), и другие. Каша гречневая на молоке, чай с молоком, хлеб белый бессолевой, сахар (до 100 г). Добавляются витамины С, К, В, В2. Питание дробное. Жидкости до 800 г.

**Уменьшается** количество белков до 20–25 г (в первую очередь исключаются белки бобовых культур).

Из рациона **исключаются** соль и белоксодержащие продукты. Длительность и строгость диет, как и сами диеты, определяет только врач.

*Кулинарная обработка* предполагает варку и приготовление продуктов на пару. А первые блюда – только овощные и молочные.

## Диета № 7б (стол № 7б)

В диете № 7б, которая является переходной к столу № 7б при затихании острого воспалительного процесса в почках, используется бессолевой хлеб, нежирные сорта мяса, рыбы в отварном виде через день. Жидкости – до 1 литра.

## Диета № 15 (стол № 15)

Диета № 15 применяется при заболеваниях, не требующих специальных лечебных диет. Питание полноценное.

**Исключаются:** трудноперевариваемые и острые продукты, тугоплавкие жиры, любые маргарины.

**Химический состав:** белки 90–95 г, жиры 100–105 г, углеводы 400 г. Калорийность 2800–2900 ккал.

Еще раз напоминаю, что выбирать лечебные диеты можно только по назначению врача. Следует учитывать, что некоторые диеты являются физиологически неполноценными и не предусматривают длительного использования, которое может только навредить организму.

Все диеты обогащаются витамином С и провитамином А. Для этого служит отвар шиповника, других целебных трав, о которых речь пойдет ниже. Если возникают затруднения с натуральными источниками витаминов, врач порекомендует аптечные препараты. Сейчас реклама пестрит информацией о полезности тех или иных витаминных комплексов и биологически активных добавок (БАДы). Будьте осторожны.

Не забывайте, что лечебные диеты должны идти в ногу с терапевтическим лечением. Их симбиоз поможет справиться или значительно облегчить течение болезни, а то и полностью вылечиться.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.