

**Питание при  
заболеваниях поджелудочной  
железы (панкреатите)**



**Илья Валерьевич Мельников**  
**Питание при заболеваниях**  
**поджелудочной**  
**железы (панкреатите)**  
**Серия «Здоровое питание»**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=184365](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184365)*

**Аннотация**

Поджелудочная железа играет важную роль в жизнедеятельности человека. Она вырабатывает и выделяет в просвет двенадцатиперстной кишки активный сок, вещества которого расщепляют составные части пищи – белки, жиры, углеводы – на простые соединения, которые затем всасываются слизистой оболочкой кишечника, поступают в кровь, захватываются клетками органов, принимая участие в клеточном обмене веществ, построении тканей. Воспалительный процесс поджелудочной железы – панкреатит возникает чаще всего в результате чрезмерного употребления жирной пищи и алкогольных напитков.

# Содержание

ПИТАНИЕ ПРИ ОСТРОМ ПАНКРЕАТИТЕ 4

Конец ознакомительного фрагмента. 7

# **ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ (ПАНКРЕАТИТЕ)**

## **ПИТАНИЕ ПРИ ОСТРОМ ПАНКРЕАТИТЕ**

Поджелудочная железа играет важную роль в жизнедеятельности человека. Она вырабатывает и выделяет в просвет двенадцатиперстной кишки активный сок, вещества которого расщепляют составные части пищи – белки, жиры, углеводы – на простые соединения, которые затем всасываются слизистой оболочкой кишечника, поступают в кровь, захватываются клетками органов, принимая участие в клеточном обмене веществ, построении тканей.

Кроме того, она вырабатывает инсулин, который участвует в регуляции углеводного обмена, и липокаин, предупреждающий жировое перерождение печени.

Воспалительный процесс поджелудочной железы – пан-

креатит возникает чаще всего в результате чрезмерного употребления жирной пищи и алкогольных напитков.

Панкреатит может протекать в острой и хронической форме. Питание при заболеваниях поджелудочной железы зависит от формы панкреатита. При остром панкреатите в первые два дня заболевания больному разрешается только пить – по стакану отвара шиповника или минеральной воды типа «Боржоми» 4–5 раз в день.

На 3-й день питание должно быть со значительными ограничениями калорийности. Из пищевого рациона исключают жиры, поваренную соль и другие продукты, которые повышают выделение желудочного сока и вызывают вздутие кишечника.

Рекомендуют жидкую, богатую углеводами пищу, которую готовят без соли и распределяют на 7–8 приемов с равными промежутками. Полезны фруктовые соки, сахар, мед, отвар черной смородины, отвар шиповника с сахаром, клюквенный морс. Жидкость вводится в количестве 2–2,5 л.

На 5-й день питание может быть более калорийным (до 600–800 калорий). В его состав входит 15 г белков (молочных и растительных), 150–200 г углеводов, жиры исключаются.

С 6-8-го дня разрешается диета до 1000 калорий: 50 г белков, 10 г жиров, 250 г углеводов. На завтрак можно давать манную или рисовую кашу на воде с сахаром, яблоко или апельсин, чай с сахаром; на второй завтрак – картофельное

или морковное пюре, 50 г отварного нежирного куриного мяса или нежирной рыбы, стакан отвара шиповника с сахаром; на обед – 100–150 г вегетарианского бульона, 30–40 г отварной рыбы или говядины с картофельным пюре, одно протертое яблоко, в полдник – 50–60 г обезжиренного творога с сахаром, чай с сахаром, чай с вареньем; на ночь – стакан кипяченой воды со столовой ложкой меда или стакан простокваши.

С 10-15-го дня в меню включают до 60 г белков, 20 г жиров, 300 г углеводов.

Пищу готовят по-прежнему в протертом виде, без соли, принимают малыми порциями. В дальнейшем калорийность пищи постепенно повышается, количество белков увеличивают до 100 г, жира до 40 г и углеводов – до 450 г, увеличивают количество водорастворимых витаминов.

# 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.