

Ирина
Вечерская

душевная
кулинария

100

Рецептов

вкусно • полезно • душевно • целобно

при
панкреатите

Ирина Вечерская
100 рецептов при
панкреатите. Вкусно,
полезно, душевно, целебно
Серия «Душевная кулинария»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22601824
100 рецептов при панкреатите. Вкусно, полезно, душевно,
целебно. / Вечерская И.: Центрполиграф; Москва; 2017
ISBN 978-5-227-07260-3

Аннотация

Данная книга расскажет о том, как питаться при панкреатите. Здоровье поджелудочной железы напрямую зависит от образа жизни. Только сам человек отвечает за ее состояние. Алкоголь, жирная, жареная, насыщенная специями и экстрактивными веществами пища, ожирение, неправильное питание – вот далеко не полный перечень основных причин хронического панкреатита. Причиной вторичного панкреатита может явиться язвенная болезнь желудка, двенадцатиперстной кишки, желчнокаменная болезнь... Поджелудочная железа – очень важный и ранимый орган, здоровье которого поможет сохранить правильное питание. Вы узнаете правила приготовления блюд и множество

диетических рецептов, получите рецепты народных средств при лечении панкреатита. Питание во время обострений недугов, в период выздоровления и в стадии ремиссии должно быть разным, и об этом тоже расскажет наша книга.

Содержание

Предисловие	5
Строение и роль поджелудочной железы	8
Панкреатит	11
Причины заболевания	11
Симптомы панкреатита	14
Образ жизни при хроническом панкреатите	19
Профилактика панкреатита	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Ирина Вечерская 100 рецептов при панкреатите. Вкусно, полезно, душевно, целебно

Предисловие

Здоровье поджелудочной железы напрямую зависит от образа жизни человека. Только сам человек отвечает за ее состояние. Это очень важный и ранимый орган. При неправильном образе жизни она легко повреждается и трудно поддается восстановлению и лечению. Следует вести правильный образ жизни, тогда не придется тратить время и средства – немалые – на восстановление здоровья.

Здоровый образ жизни и его составляющие – это образ или стиль жизни, направленный на оздоровление и укрепление организма человека, профилактику различного рода заболеваний, поддержание здоровья на должном уровне. Известно, что на 50–55 % наше здоровье зависит от нас самих – от нашего образа жизни. Окружающая среда закрепила свое влияние на здоровье на отметке в 20 %. От генетической предрасположенности наше состояние зависит на 18–20 %, и

всего на 8—10 % – от государственной системы здравоохранения. В настоящее время в мире происходит переосмысление отношения к собственному здоровью.

За здоровье отвечают:

- здоровые привычки и навыки (привитие их с детства, отказ от губительного курения, употребления наркотиков и алкоголизма);
- ежедневное здоровое питание (самое главное, чтобы оно было умеренным);
- активная жизнь (сюда относятся занятия спортом и физкультурой, активный отдых);
- гигиена;
- эмоциональное самочувствие (контролируем свои эмоции, ребята);
- интеллектуальное самочувствие;
- духовное самочувствие (заряжаемся оптимизмом и ставим перед собой цели);
- окружающая среда (между погодой и здоровьем человека всегда существовала тесная взаимосвязь);
- социальное самочувствие (взаимодействие с людьми, коммуникабельность).

Основы здорового образа жизни – это минимум дурных привычек при максимуме полезных, способствующих улучшению качества жизни людей. Тот, кто соблюдает основные правила здорового образа жизни, выгодно отличается от

окружающих: он имеет свежий цвет лица, хорошую осанку и живой взгляд, всегда полон энергии, желания попробовать что-то интересное. Невозможно не заметить его на фоне людей с серыми одутловатыми лицами, объемными животами, одышкой и сутулыми спинами, с трудом несущих себя через жизнь от дивана к работе.

Соблюдающий основные составляющие ЗОЖ четко понимает, сколько сил и времени ему необходимо для поддержания себя в идеальном состоянии, поэтому он не будет тратить ни секунды на бессмысленные или неприятные действия. Это особенно ценно в век высоких технологий, когда каждая минута на счету.

Тот, кто соблюдает правила здорового образа жизни, никогда не получит такую неприятность, как панкреатит.

Строение и роль поджелудочной железы

Поджелудочная железа – это вытянутый, довольно плотный орган, состоящий из множества долек. Поджелудочная железа располагается сразу за желудком, и ее границы пересекаются с двенадцатиперстной кишкой. В длину эта железа составляет всего 15 см и весит почти 80 г, однако она за сутки выделяет больше 1,4 литра панкреатического секрета. Выработка сока начинается спустя 1–3 часа после принятия пищи. Во время заболевания размеры могут быть больше или меньше нормы, что является одним из важных симптомов поражения органа.

Поджелудочная железа – это важная часть пищеварительной системы человека и среди эндокринных желез занимает особое место. Необычна она тем, что функционирует не только как железа внутренней секреции, которая производит важнейшие для организма гормоны (липокоин, инсулин, глюкагон).

Она является также одной из основных пищеварительных желез: вырабатывает и поставляет в двенадцатиперстную кишку панкреатический сок, содержащий ферменты, необходимые для нормального пищеварения. Поджелудочная железа регулирует углеводный, жировой и белковый об-

мен.

Таким образом, поджелудочная железа выполняет в организме человека двойную функцию:

– Принимает участие в пищеварительном процессе. В дольках органа находятся клетки, которые вырабатывают ферменты, расщепляющие белки, жиры и углеводы в двенадцатиперстной кишке. Также поджелудочный секрет содержит ионы бикарбоната, необходимые для нейтрализации кислого содержимого, поступившего из желудка в кишечник.

– Регулирует обменные процессы в организме.

Поджелудочная железа ответственна за важнейший из гормонов: инсулин – гормон, снижающий содержание сахара в крови, а также оказывающий заметное влияние на жировой обмен. Этот гормон необходим не просто для здоровья, без него невозможны углеводные процессы. При нарушении выработки инсулина развивается сахарный диабет. Обычно уровень сахара хорошо корректируется лечением и в большинстве случаев поджелудочная железа ведет себя спокойно.

Железа гарантирует нормальное пищеварение, регулирует энергетический обмен, участвует в остальных жизненно важных процессах. Благодаря ферментам, выделяемым из поджелудочного сока, перевариваются жиры, белки и углеводы, попадающие в организм с пищей. В нормальном состоянии ферменты попадают в 12-перстную кишку и там

начинают свою работу. Но при возникновении панкреатита ферменты активизируются на раннем этапе, находясь еще в поджелудочной. Ткань железы может повреждаться, переваривая саму себя, а порой возникает даже панкреонекроз – омертвление большей части клеток поджелудочной.

Этот орган располагается в области диафрагмы – там, где грудная часть позвоночника переходит в поясничную; ее головка находится чуть-чуть правее относительно позвоночника, а хвост уходит в левую сторону. Соответственно, если воспалена головка поджелудочной железы – болит больше в районе правого подреберья, тело органа – боль в центре («под ложечкой»), а если поражен хвост – в левом подреберье. Но обычно страдает вся железа, и боль обычно в левом подреберье и эпигастрии.

Панкреатит

Причины заболевания

На работу поджелудочной оказывает прямое влияние и образ жизни человека, и употребляемая им пища. Для переваривания белков, жиров, углеводов железой вырабатываются соответствующие ферменты – для белков трипсин, для жиров липаза.

Поэтому чрезмерное употребление вредных продуктов, алкоголя, лекарственных средств приводит к тому, что отток сока поджелудочной железы замедляется, приостанавливается и остается в тканях самой железы или в протоках, не достигая двенадцатиперстной кишки. Нарушается процесс пищеварения и развивается воспалительный процесс – острый панкреатит, причинами возникновения которого может быть и переизбыток, и отравление, и травма.

Воспаления поджелудочной железы как отдельного изолированного процесса практически не встречается, железа всегда вовлечена в патологические процессы при любых заболеваниях, особенно пищеварительной системы. Причем состояние самой поджелудочной железы очень трудно определить, поскольку для диагностики этот маленький орган располагается достаточно глубоко.

Итак, причинами воспаления считаются следующие факторы, признанные всеми специалистами:

– заболевания желчного пузыря, желчевыводящих путей, поскольку желчь способствует повышенному выбросу ферментов поджелудочной железы, которые ее сами и повреждают. При этом поражаются и кровеносные сосуды, создавая мощный отек тканей и дальнейшие кровоизлияния;

– заболевания желудка, двенадцатиперстной кишки: гастрит, язва желудка, ослабление двигательной функции или воспаление двенадцатиперстной кишки. Нарушается отток желчи и панкреатического секрета. То есть опять железа повреждается собственными ферментами, застоявшимися в протоках;

– атеросклероз сосудов, сахарный диабет, гипертония, беременность. При этих заболеваниях происходит нарушение кровообращения в поджелудочной железе, ограничение ее питания, что способствует развитию панкреатита. При беременности давление матки на сосуды также влияет на развитие ишемии поджелудочной, поэтому женщины в ожидании ребенка подвержены риску развития острого панкреатита;

– алкогольные, пищевые, химические отравления кислотами, щелочами, а также интоксикации, возникающие при глистной инвазии, даже частое употребление фруктов и овощей, напичканных пестицидами и обилие прочих химических добавок в пищевых продуктах способствуют активации ферментов поджелудочной железы;

- прием некоторых лекарственных средств;
- при нарушении жирового обмена также активизируются ферменты, а если человек имеет склонность к хроническому перееданию, риск возникновения панкреатита увеличивается в разы, особенно при злоупотреблении жирной, жареной пищи;

- травмы железы, ранения живота;
- инфекционные заболевания;
- существует версия об аллергическом происхождении некоторых видов панкреатита. В крови у таких больных зачастую обнаруживаются антитела, которые указывают на аутоагрессию;

- генетическая расположенность;
- прием алкоголя – даже однократный прием алкоголя у трезвенника и язвенника может привести к острому панкреатиту или деструктивному процессу в железе.

Симптомы панкреатита

Поджелудочная железа – не очень крупный орган, однако, она выполняет важнейшие функции в организме человека.

В период **острого панкреатита** симптомы развиваются, как при сильном отравлении. Ферменты, вырабатываемые поджелудочной железой, задерживаются в ней или ее протоках и начинают разрушать саму железу, а попадая в кровь, вызывают симптомы общей интоксикации.

Боль. Это самый выраженный симптом, боль при панкреатите обычно очень интенсивная, постоянная, характер болевых ощущений описывается больными как режущий, тупой. При несвоевременном оказании медицинской помощи и снятию боли у пациента может произойти болевой шок. Локализуется боль под ложечкой, подреберье либо справа, либо слева, в зависимости от места поражения железы, в случае, когда воспаляется весь орган, то боль носит опоясывающий характер.

Высокая температура, низкое или наоборот высокое давление. При стремительном развитии воспалительного процесса, самочувствие пациента быстро ухудшается, может подняться температура до высоких цифр, а также снизиться или подняться артериальное давление.

Цвет лица. При панкреатите у больного заостряются черты лица, сначала становятся бледными кожные покровы, по-

степенно цвет лица приобретает серо-землистый оттенок.

Икота, тошнота. Также панкреатиту свойственны такие симптомы, как сухость во рту, икота, отрыжка и тошнота.

Рвота. Приступы рвоты с желчью не приносят больному облегчения. Поэтому при начале острого периода ни о каком приеме пищи речи не идет, голодание в случае острого панкреатита является главным условием успешного дальнейшего лечения.

Диарея или запор. Стул при остром панкреатите чаще всего пенистый, частый со зловонным запахом, с частицами непереваренной пищи. Рвота может быть и съеденной пищей (когда рвет желудочным содержимым в начале приступа), затем появляется желчь из 12-перстной кишки. Однако, бывают и наоборот запоры, вздутие, затвердение мышц живота, что может быть самым первым сигналом начинающегося острого приступа панкреатита.

Одышка. Одышка обусловлена также потерей электролитов при рвоте. Больного беспокоит постоянная одышка, липкий пот, появляется обильный желтый налет на языке.

Вздутие живота. Желудок и кишечник во время приступа не сокращаются, поэтому при осмотре врач определяет сильное вздутие живота, при пальпации не определяется напряжение мышц живота.

Синюшность кожи. Вокруг пупка или на пояснице могут появиться синюшные пятна, придающие кожным покровам мраморный оттенок, в области паха цвет кожи может

приобретать синие-зеленый оттенок. Это объясняется тем, что из воспаленной железы кровь может проникать под кожу живота.

Желтушность склер, кожи. При склерозирующей форме панкреатита может возникнуть механическая желтуха, которая появляется вследствие сдавливания части общего желчного протока уплотненной тканью железы.

При таких симптомах панкреатита у человека с каждой минутой состояние ухудшается, медлить в таких случаях нельзя и следует как можно скорее вызвать «скорую помощь».

До того, как придет «скорая помощь» следует:

- отказаться от воды и пищи, так как они способны еще больше раздражать поджелудочную;
- прилечь в горизонтальное положение, попытаться расслабиться: так вы сможете снизить болевые ощущения;
- приложить пузырь со льдом либо грелку с холодной водой к больному месту;
- отказаться от каких-либо препаратов, поскольку они лишь усложняют диагностику.

Экстренная помощь, которую оказывает «скорая помощь»:

- вену пунктировать, капельницу с физраствором,
- противорвотное – метоклопрамида (церукала) 10 мг,
- обезболивающее – кеторолак,
- антисекреторное – октреотид (сандостатин) 250 мг или

квamatел (омепразол) 40 мг.

Хронический панкреатит считается преимущественно воспалительным заболеванием поджелудочной железы, при котором происходят структурные изменения ткани органа.

– В периоде начала заболевания, который обычно длится десятилетиями, человек испытывает только периодические болевые ощущения, возникающие спустя 15 минут после еды и длятся от нескольких часов до нескольких суток.

– В основном появление характерных болей провоцируется чрезмерным употреблением жирной, жареной пищи, алкоголем или обилием газированных напитков, а также шоколада, кофе. Хуже всего приходится человеку, если произошел прием большого количества различных блюд одновременно.

– При болях также могут быть диспепсические расстройства, такие как рвота, тошнота, хроническая диарея, вздутие живота, похудание.

– В случае длительного существования хронического панкреатита начинает разрушаться структура ткани железы, сокращается выработка ферментов и гормонов, постепенно формируется секреторная недостаточность.

– Также для хронического панкреатита характерна незначительная желтушность кожи, склер, она бывает не у всех и также может периодически исчезать.

– На поздних стадиях панкреатита, когда железа начинает

атрофироваться, может развиваться сахарный диабет.

Образ жизни при хроническом панкреатите

К сожалению, панкреатит поджелудочной железы – достаточно частое воспалительное заболевание. Сбой в работе поджелудочной железы по доставке в двенадцатиперстную кишку панкреатического сока, содержащего пищеварительные ферменты, и выработке гормона инсулина может привести к нарушениям в обмене веществ. Как результат может развиваться сахарный диабет.

Хронический панкреатит тесно связан с образом жизни человека, его привычками и пищевыми предпочтениями. Самым главным неблагоприятным фактором, вызывающим застой пищеварительных ферментов и самопереваривание железистой ткани, является алкоголь. Таким образом, частое употребление спиртных напитков, особенно в сочетании с жирной, жареной, насыщенной специями и экстрактивными веществами пищей, неизбежно ведёт к хроническому панкреатиту.

Ожирение, неправильное питание, наличие язвенной болезни 12-перстной кишки или желудка – вот далеко неполный перечень основных причин хронического панкреатита. Причиной вторичного панкреатита может явиться язвенная болезнь желудка, ДПК, желчнокаменная болезнь, при кото-

рой панкреатический проток сдавливается камнем, или в результате сильного воспалительного отёка.

Что бы ни явилось главным фактором развития заболевания, у больного появляются боли в эпигастральной области, в левом подреберье, с иррадиацией в спину. Характерным является опоясывающий характер болей. Вследствие недостаточного поступления ферментов и плохого переваривания пищи, у больного начинается диарея, или так называемый «панкреатический понос». Его частота определяется степенью поражения поджелудочной железы и бывает несколько раз в сутки. Характер стула типичен – это неоформленный кал в виде жирной субстанции довольно объёмной по количеству.

Если не предпринимать никаких усилий по лечению заболевания, панкреатит приведет к похуданию, изменению кожи, волос, ногтей, в виде сухости, трофических нарушений, ломкости, тусклости. Недостаток витаминов, наблюдаемых из-за хронических поносов способствует анемии (малокровию), остеопорозу (нехватке кальция и ломкости костей), перебоям в сердце вследствие снижения уровня калия в плазме крови.

Профилактика панкреатита

Очень часто острый панкреатит, особенно после нескольких приступов, переходит в хронический, при котором поджелудочная железа постоянно подвергается саморазрушению. Поэтому профилактика панкреатита, такого грозного заболевания, является самым лучшим способом не допустить развития острого панкреатита.

– При отказе от курения и излишнего употребления алкоголя нагрузка на поджелудочную железу снизится в разы и при наличии хронического панкреатита человек гарантированно надолго продлит период ремиссии.

– Чрезмерные тренировки в тренажерных залах, непосильные упражнения, бег и прыжки, посещение бань и саун способны также вызвать обострение хронического панкреатита. Самый оптимальный вариант для физических упражнений – это лечебная гимнастика, дыхательные упражнения и массаж.

– От состояния желчных путей и желчного пузыря напрямую зависит функционирование поджелудочной железы. Если в желчном пузыре уже сформировались камни, то следует вывести их из организма, и чем раньше, тем лучше.

– Во время приема пищи прислушивайтесь к своему организму, переедание всегда очень отрицательно влияет на состояние обмена веществ, желудочно-кишечного тракта, и

поджелудочной железы в том числе.

– Старайтесь употреблять пищу небольшими порциями, но часто, а также по возможности не смешивайте за один раз множество различных продуктов, придерживайтесь принципов раздельного питания. Особенно тяжело приходится поджелудочной железе при смешивании белков и углеводов. Хорошо иногда устраивать разгрузочные дни, употребляя только простую пищу, супчики, каши, творог.

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.