

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ.



ДИЕТИЧЕСКИЙ СТОЛ №5

Основная цель: снизить нагрузку на печень и восстановить нормальную функцию желчевыводящей системы.

Основные принципы: блюда должны быть теплыми, не горячими, рекомендуется обработка паром либо запекание, рекомендуется измельчение продуктов.

➕ РАЗРЕШЕННЫЕ ВИДЫ ПРОДУКТОВ

Соки тыквенные, шиповниковые, абрикосовые, морковные.
Чай, простая, минеральная негазированная вода.



Сладкие груши и яблоки, некоторые сухофрукты.



Огурцы, помидоры (в небольшом количестве), брокколи, цветная капуста, кабачки, тыква, картофель.



Все нежирные сорта рыб - минтай, щука, камбала, хек и т.д.



Говядина, кролик, грудка индейки, курица.



Простокваша с небольшой жирностью, кефир 1%, творог.



Сливочное и растительное масло (в качестве заправки).



Сыры неострых и несильно соленых сортов.



Белковые блюда из яиц, ограничено - варенные яйца



Пшеничный хлеб, выпеченный ранее.



Желе, зефир, мед. Несдобное печенье, мармелад, варенье, пастила.



Рис, овсяная, манная и гречневая каши.



—



➖ ЗАПРЕЩЕННЫЕ ВИДЫ ПРОДУКТОВ

Соки апельсиновые, виноградные. Любой алкоголь и безалкогольное пиво, газированная вода.

Все виды ягод, апельсины, бананы, кислые яблоки, финики, изюм, орехи.

Любые закрутки, баклажаны, болгарский перец, белокочанная капуста, редька, редис, хрен, горох, грибы, щавель.

Лососевая икра, копченая и все жирные сорта рыб.

Копченое и жирное мясо, сало, колбасы, гусь, утка.

Сливки, сметана и молоко повышенной жирности.

Жиры животного происхождения.

Сыры острых и сильносоленых сортов.

Жаренные яйца

Свежевыпеченные хлеб, сдоба.

Шоколад, мороженное, песочное тесто.

Фасоль, горох, пшенная, ячменная и кукурузная каши.

Кетчуп, горчица, майонез, приправы и пряности.

ХОЛИКРОН
ПОМОЩЬ ПЕЧЕНИ
СО ВСЕХ СТОРОН