

Продукты, которые можно кушать



Прежде всего, это белковые блюда. Очень хорошо усваиваются яичные белки, желтки нужно ограничить из-за большого содержания жира (6-8 грамм жира). Поэтому яйца не противопоказаны, но не более 4 в неделю (по одному через день). Очень хороши белковые омлеты на пару в период обострения.



Мясо в рационе больного должно быть не жирным. Идеально подходит телятина, кролик, молодая конина (при готовке удалять сухожилия). Можно не ограничивать себя в мясе нежирной птицы - курица, индейка (без кожи).



Нежирные сорта рыбы (судак, сазан, треска, пикша, навага, хек серебристый, сайка, путассу, окунь речной, вобла, кефаль, минтай, щука, лещ). Рекомендуется паровая, отваренная куском, запеченная рыба, рыбные котлеты и фрикадельки на пару.



Молочные продукты, так богатые ценным белком и кальцием, так же нужно рассматривать с точки зрения содержания в них жира. Конечно, домашняя сметана или масло противопоказаны для употребления. Но нежирный или обезжиренный творог (0,1 – 1,8%), кефир (0-1% жирности), молоко (лучше в составе других блюд - некрепкий чай с молоком, молочные супы и каши, паровой творожный пудинг), обезжиренный йогурт вполне можно включать в диету. Молочные продукты лучше разнообразить и сочетать с овощами и фруктами. Очень вкусны и полезны творожные запеканки с фруктами и сладкими овощами. От ряженки (1%) после приступа придется отказаться больше чем на 2 недели, впоследствии можно пить не более 100мл. в день на полдник или поздно вечером.



Самая большая проблема в диетическом **питании при воспалении поджелудочной железы** - это неправильное включение в пищу животных и растительных жиров. Без жиров вообще обойтись очень сложно, да и не нужно, так как жирные кислоты необходимы для нормального функционирования клеток организма.



При панкреатите надо соблюдать некоторые правила по поводу жирной пищи:

1. сливочное масло в разовой порции каши или макарон должно быть не больше трети чайной ложки;
2. в чистом виде сливочное масло лучше не употреблять, его можно добавлять в горячее блюдо (а бутерброды с маслом противопоказаны, так как могут провоцировать приступ);
3. сливочное масло должно быть обязательно качественное, без добавок низкосортных растительных жиров;
4. растительное масло при панкреатите тоже очень опасно и, вопреки расхожему мнению, его ограничивают так же, как и сливочное;
5. молоко высокой жирности лучше разводить водой в соотношении 1:1.



Часто считают, что крупы содержат мало жиров, поэтому их можно не ограничивать. Во многом это действительно так. Манка, геркулес, рис, гречка, овсянка, перловка, лапша, вермишель - все это разрешенные продукты. Однако пшено следует исключить из питания, так в нем много полисахаридов.



Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы (ГОСТ - Группа А, используется мука высшего, 1 и 2 сорта) - лапша, макароны, спагетти, рожки, ракушки, улитки, звездочки, вьюны. Рекомендуется готовить их "альденте", длинные макароны разламывать, разрешается есть при панкреатите поджелудочной железы запеканку из макарон с фаршем.

Продукты, которые можно кушать



Первые блюда (различные супы (крем-суп, рыбный суп, молочным супом с морковью, бульоны) просто необходимы для нормальной функции желудочно-кишечного тракта. Но здесь тот, же принцип - поменьше жира. Лучше, если супы будут сварены на овощном бульоне. Борщи на мозговой косточке с луково-морковно-томатной зажаркой строго противопоказаны.



Хлеб и хлебобулочные изделия можно есть при панкреатите, но это должен быть белый (пшеничный) хлеб из муки высшего или 1-го сорта. Осторожно нужно относиться к сдобе, так как при ее приготовлении обычно используют растительные жиры, противопоказан ржаной и черный хлеб.



Очень полезны овощи и зелень, которые содержат мало клетчатки, желателно в тушеном или вареном виде. Это кабачки, картофель, морковь, свекла, сладкая тыква, патиссоны. Белокочанная капуста часто вызывает вздутие живота, поэтому усиливает боль. Зимой не противопоказано кушать замороженные овощи и зелень (цветная капуста, сладкий перец).



Многие интересуются на счет ягод и фруктов, какие фрукты можно есть, а от каких стоит отказаться при воспалении поджелудочной железы? Есть несколько важных правил: фрукты должны быть свежие, спелые, куплены в сезон, без кожуры и сердцевин (очищены), запеченные или в составе других блюд. В список входят следующие продукты:

- летние яблоки, груши (только сладкие сорта), без кожуры, запеченные, ;
- спелые и переспелые бананы;
- шиповник (отвар или компот);
- арбуз, дыня, папайя (не более 1-2 спелых, мягких долек в день, с минимальным количестве волокон);
- мандарины, апельсины (1-3 спелых долек в день – не больше);
- клубника, малина, крыжовник, смородина - только в составе киселей, компотов или желе, в свежем виде лучше не есть;
- виноград в очень ограниченном количестве, без кожицы и косточек, но лучше не рисковать;
- персики, сливы и абрикосы - при продолжительной ремиссии и только свежие и спелые, без кожицы, небольшими порциями;
- черешня, голубика, брусника - вне обострения в свежем виде, в период обострения в составе чая, компота, желе;



Когда пациенты спрашивают, что можно кушать при панкреатите, одним из частых вопросов является употребление сладостей. Остановимся подробнее на этом вопросе. Сладости полностью можно не исключать, просто важно знать, какие виды сладких продуктов строго противопоказаны. Это жирные торты с кремом, темный шоколад и сахар. Ограничивают варенье и мед, которые могут спровоцировать болевой приступ. Теперь о том, что можно есть без опаски - в список входит галетное печенье, вафли без начинки, пастила, зефир, мармелад, молочный шоколад. Эти продукты содержат мало жиров и фруктозу, которая лучше воспринимается организмом.



Кроме вопроса, что можно употреблять в пищу при панкреатите, важно не забывать о напитках. Тем более, некоторые из них очень полезны для организма. Это кисели, компоты, некрепкий чай с молоком, зеленый чай, фруктово-ягодные соки без сахара, отвар шиповника или пшеничных отрубей. Существует огромное количество рецептов оригинальных киселей, причем не, только фруктовых, но и овощных. В компотах очень хорошо использовать сухофрукты. Но надо помнить,

Продукты, которые можно кушать

что сахар при панкреатите ограничивают. Поэтому, чтобы подсластить компот или кисель лучше использовать сахарозаменители.

Что нельзя есть при панкреатите

Есть продукты, которые при панкреатите не просто ограничивают. Их запрещают даже в самых малых дозах. Перечислим их еще раз: жирное мясо (свинина, баранина, утка, гусь) и бульоны на нем, жирная рыба (осетрина, сом, карп), колбасы, икра, любые копченые продукты, консервы, пряности, грибы и грибные отвары, соленья, маринады, свиное сало, смалец, маргарин, борщ, окрошка, свекольник. Категорически нельзя кушать горький шоколад, сдобную выпечку, кондитерские изделия, кофе, какао, крепкий чай. Отказываются от белокочанной капусты, редиса, щавеля, бобовых. Очень вредны холодные продукты - мороженое, лимонады и даже просто холодная вода. Под запретом все газированные, алкогольные, энергетические напитки.

Очень важно при панкреатите не просто соблюдать диету, но и соблюдать режим питания. Количество приемов пищи должно быть не менее 5-6 раз. Порции небольшие по объему. Сама консистенция блюд должна быть мягкой, лучше протертой. В период обострения врачи часто назначают "голодные" дни (один-два дня лучше вообще ограничиться только теплым питьем).



<http://ojeludke.ru/pod/chto-mojno-esti.php>