











Стол № 5

Рекомендации по питанию для пациентов при заболеваниях печени, желчного пузыря, желчевыводящих путей, поджелудочной железы и после операции холецистэктомии.

- Температура пищи обычная, исключаются очень холодные блюда.
- Количество приемов пищи — 5–6 раз в день.
- Откажитесь от курения, алкоголя.
- Во время еды старайтесь не торопиться и тщательно пережевывайте пищу.











Разрешается	Продукты питания	Запрещено
Цыпленок, индейка, говяжье филе	Мясо 	Жирные сорта мяса: грудинка, ребра, свинина, мясной фарш, утка, гусь, все колбасные изделия
Треска, окунь, сазан, судак, щука, пикша, раки и креветки	Рыба 	Копченая рыба, карп, лосось, семга, скумбрия, сардины в масле, консервы
Растительные масла: подсолнечное, оливковое, льняное, тыквенное и т.д.; не жарить, добавлять в пищу	Жиры и масла 	Животные жиры, майонез; жиры, нагретые до высокой температуры; сливочное масло и маргарин.
Кефир нежирный (1,5% и меньше), обезжиренный творог, сыр с жирностью менее 10%	Кисломолочные продукты 	Сливки, сметана, цельное молоко в больших количествах, творог со сливками, йогурты, жирные сорта сыров (более 10%)
Не более одного яйца в неделю, предпочтение отдается белковым омлетам	Яйца 	Яичница-глазунья с ветчиной, сваренные вкрутую яйца
Морковь, тыква, лук, кабачки, кукуруза, бананы, дыня, персики, абрикосы, печеные яблоки без кожуры	Фрукты и овощи 	Бобовые, сырой и поджаренный лук, квашеная капуста, сырые овощи, грибы, щавель, репа, незрелые фрукты, ягоды, яблоки и груши с кожурой
Картофель в мундире; картофель, отваренный без кожуры; картофельное пюре 1–2 раза в неделю	Картофель 	Картофель фри, жареный картофель, картофельный салат с майонезом
Протертые и полувязкие каши; рис, лапша; блюда и гарниры из круп и макаронных изделий, сваренных на воде или пополам с молоком; подсушенный хлеб (тост)	Зерновые продукты 	Свежий хлеб, хлеб из муки грубого помола с отрубями; неразмягченные замачиванием продукты из цельномолотого зерна с мясли
Редко бисквиты, пирог с фруктами, песочное пирожное, кексы или сухое печенье в ограниченном количестве	Кондитерские изделия 	Торты с кремом, жареные пирожки, шоколад в больших количествах, свежая выпечка, чипсы
Негазированные, не сладкие, безалкогольные напитки: вода, чай, фруктовые и овощные соки (кроме цитрусовых); некрепкий кофе	Напитки 	Алкогольные напитки, газированные напитки, крепкий кофе из зерен, какао
Тушить, пропаривать, варить	Способ приготовления	Жарка во фритюре и панировке, сильное обжаривание, гриль

Рекомендации по диетотерапии разработаны и предоставлены проф. Петуховым, РГМУ, кафедра факультетской хирургии лечебного факультета им. С.И. Спасокукоцкого, 1-ая Градская больница им. Н.И. Пирогова

Стол № 5

Рекомендации по питанию для пациентов при заболеваниях печени, желчного пузыря, желчевыводящих путей, поджелудочной железы и после операции холецистэктомии.

- Температура пищи обычная, исключаются очень холодные блюда.
- Количество приемов пищи — 5–6 раз в день.
- Откажитесь от курения, алкоголя.
- Во время еды старайтесь не торопиться и тщательно пережевывайте пищу.

Разрешается	Продукты питания	Запрещено
Цыпленок, индейка, говяжье филе	Мясо 	Жирные сорта мяса: грудинка, ребра, свинина, мясной фарш, утка, гусь, все колбасные изделия
Треска, окунь, сазан, судак, щука, пикша, раки и креветки	Рыба 	Копченая рыба, карп, лосось, семга, скумбрия, сардины в масле, консервы
Растительные масла: подсолнечное, оливковое, льняное, тыквенное и т.д.; не жарить, добавлять в пищу	Жиры и масла 	Животные жиры, майонез; жиры, нагретые до высокой температуры; сливочное масло и маргарин.
Кефир нежирный (1,5% и меньше), обезжиренный творог, сыр с жирностью менее 10%	Кисломолочные продукты 	Сливки, сметана, цельное молоко в больших количествах, творог со сливками, йогурты, жирные сорта сыров (более 10%)
Не более одного яйца в неделю, предпочтение отдается белковым омлетам	Яйца 	Яичница-глазунья с ветчиной, сваренные вкрутую яйца
Морковь, тыква, лук, кабачки, кукуруза, бананы, дыня, персики, абрикосы, печеные яблоки без кожуры	Фрукты и овощи 	Бобовые, сырой и поджаренный лук, квашеная капуста, сырые овощи, грибы, щавель, репа, незрелые фрукты, ягоды, яблоки и груши с кожурой
Картофель в мундире; картофель, отваренный без кожуры; картофельное пюре 1–2 раза в неделю	Картофель 	Картофель фри, жареный картофель, картофельный салат с майонезом
Протертые и полувязкие каши; рис, лапша; блюда и гарниры из круп и макаронных изделий, сваренных на воде или пополам с молоком; подсушенный хлеб (тост)	Зерновые продукты 	Свежий хлеб, хлеб из муки грубого помола с отрубями; неразмягченные замачиванием продукты из цельномолотого зерна с мясли
Редко бисквиты, пирог с фруктами, песочное пирожное, кексы или сухое печенье в ограниченном количестве	Кондитерские изделия 	Торты с кремом, жареные пирожки, шоколад в больших количествах, свежая выпечка, чипсы
Негазированные, не сладкие, безалкогольные напитки: вода, чай, фруктовые и овощные соки (кроме цитрусовых); некрепкий кофе	Напитки 	Алкогольные напитки, газированные напитки, крепкий кофе из зерен, какао
Тушить, пропаривать, варить	Способ приготовления	Жарка во фритюре и панировке, сильное обжаривание, гриль

Рекомендации по диетотерапии разработаны и предоставлены проф. Петуховым, РГМУ, кафедра факультетской хирургии лечебного факультета им. С.И. Спасокукоцкого, 1-ая Градская больница им. Н.И. Пирогова

Диетические рекомендации
при заболеваниях печени, желчного пузыря,
желчевыводящих путей, после холецистэктомии
Стол № 5

РЕКОМЕНДОВАННОЕ ЛЕЧЕНИЕ _____

Диетические рекомендации
при заболеваниях печени, желчного пузыря,
желчевыводящих путей, после холецистэктомии
Стол № 5

РЕКОМЕНДОВАННОЕ ЛЕЧЕНИЕ _____