

Питание при гепатите С

Содержание

- [Основные цели диеты для лечения гепатита](#)
- [Какие правила диеты при гепатите С?](#)
- [Характеристика стола №5](#)
- [Когда необходим стол 5а?](#)
- [Какие продукты рекомендуются диетой?](#)
- [Что нельзя есть при гепатите С?](#)
- [Диета при хроническом гепатите С с цирротическими изменениями в печени](#)
- [Пример рекомендуемого меню на неделю](#)

Диета при гепатите С считается одной из важных составляющих общей терапии. Рациональный подбор продуктов обеспечивает необходимый набор витаминов, поступающих с едой, поддерживает иммунитет. Известно, что совместное действие витаминов С и Е стимулирует выработку собственного интерферона у больного человека. Поэтому мы вправе связать состав пищи с противовирусным лечением.

Основные цели диеты для лечения гепатита

Требования к составу блюд несколько отличаются при острой стадии (обострении) и в период ремиссии, а также при наличии и отсутствии у пациента признаков цирроза печени. Питание при гепатите С должно соответствовать следующим задачам:

- способствовать восстановлению поврежденных клеток паренхимы печени;
- нормализовать образование желчи и ее отток по внутрипеченочным протокам;
- восстановить метаболизм в печеночных клетках, биохимические процессы;
- обеспечить должный уровень кровообращения;
- предупредить замену на рубцовую ткань (цирроз);
- защитить внутренние органы от негативных последствий.

Какие правила диеты при гепатите С?

Применение диеты в лечении гепатита требует четких указаний для пациента и выполнения им требований как в период пребывания в стационаре, так и в домашних условиях. Пища не должна перегружать печень и другие органы пищеварения, наоборот, в условиях воспаления необходимо создать щадящий режим за счет свойств продуктов.

Порции разрешены небольшие, а объем питания восполняется за счет 5–6-разового приема пищи. Исключается из способов кулинарии жарение, копчение, консервирование, применяется только отваривание, тушение, приготовление на пару, запекание. При необходимости (про остром гепатите) все блюда измельчают, перетирают. Температура пищи не должна отклоняться ниже 15 градусов и выше 50, оптимально соблюдать около 38 градусов, еда должна быть теплой.

Диетологи советуют уменьшить долю белка в рационе, поскольку его переваривание создает максимум нагрузки на органы пищеварения. Кроме того, для печени опасны любые вещества белковой природы, превращающиеся в аллергены. Калорийность обеспечивается достаточным содержанием углеводов.

По классификации Певзнера пациентам с гепатитом С назначается диета номер 5. Другое название — «стол №5». В стадию обострения применяются более строгие ограничения — стол №5а.

Характеристика стола №5

Диетический стол 5 назначается не только при вирусных гепатитах, но и при поражении печени другой природы, холециститах, заболеваниях желчевыводящих путей, тяжелых отравлениях. В составе меню при диете от гепатита сокращается количество белков до 100 г/сут., жиров — 80–90 г, углеводы в пределах нормы — 450 г, соль контролируется не более 10 г.

При этом требуется из белков половину включить животных, из углеводов за счет сахара обеспечить не более 70 г, а среди жиров предусмотреть 60% растительного происхождения.

Калорийность не должна превышать 3000 ккал. Расчет меню предусматривает поступление с пищей необходимого количества микроэлементов (кальция, фосфора, магния, железа) и витаминов.

Рекомендуются овощи, фрукты, зелень в свежем виде. Сухофрукты и соки не обеспечивают полноценную замену витаминов, но значительно повышают калораж. Сахар стараются исключить из процесса приготовления пищи, подслащивание производится непосредственно в чай или готовое блюдо. Более показан мед, содержащий меньше глюкозы (31%), но в достаточном количестве другие сахара (48% за счет фруктозы, сахарозы, мальтозы, мелицитозы).

Ограничением служит индивидуальная чувствительность, склонность к аллергии. Из рекомендуемых круп предпочтительнее использовать не хлопья, а цельнозерновые продукты. При переработке хлопья теряют часть полезного состава. Растительные белки обеспечиваются блюдами с орехами, семечками, бобовыми. Водная нагрузка разрешает выпивать за сутки до 2 л воды.

Когда необходим стол 5а?

Стол 5а назначается в период обострения гепатита С, при выраженных сопутствующих симптомах энтероколита, гастрита, дуоденита. Диета более щадящая. Применяются только протертые блюда. Из питания максимально удаляются продукты с экстрактивными веществами, грубой клетчаткой и холестерином. По составу: количество жиров снижается до 50–70 г, соли — до 6 г, остается содержание белков 100 г.

Обычно пациенту необходимо 1,5–2 недели, после чего он переводится на полноценный стол 5.

Какие продукты рекомендуются диетой?

В список, что можно есть при гепатите, входят:

- хлеб пшеничный подсушенный;
- отварные и запеченные блюда из мяса и рыбы постных сортов, разрешены как изделия из фарша, так и куском;
- ненаваристые супы, бульон с гренками;
- супы молочные, овощные с заправкой крупами, свекольник;
- салаты из свежих овощей с зеленью;
- тушеные овощи (кабачки, тыква, морковь, зеленый горошек, молодая фасоль, лук добавляют после отваривания);
- молоко и кисломолочные изделия пониженной жирности (творог, сметана, кефир, простокваша, йогурт);
- неострый сыр твердых сортов;
- крупяные каши и запеканки из риса, гречки, овса;
- макаронные изделия;
- яйца по одному два раза в неделю отварные или в виде добавок в различные блюда, омлета;
- орехи и семечки;
- свежие неконсервированные овощные и ягодно-фруктовые соки;
- чай зеленый и травяной с ромашкой, бессмертником, шалфеем, отвар шиповника, некрепкий кофе с молоком;
- компоты, кисели, немного варенья;
- сухое печенье.

Из ягод и фруктов, какие можно есть при гепатите, выбираются только не кислые сорта. Разрешается кушать лимон с сахаром. Далее таблица продуктов, содержащих витамины С и Е (стимулирующих синтез интерферонов).

Витамин	Содержится в продуктах
Е (токоферол)	Все зерновые (путем проращивания содержание значительно увеличивается), растительные масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое, льняное, облепиховое, расторопши), изделия из сои (выпечка, сыр тофу, напиток), бобовые, зелень в листовой части, орехи (миндаль, арахис, фундук, грецкие), семечки подсолнечника, тыквы

С (аскорбиновая кислота)	Исключается употребление шпината, капусты. Разрешены: салаты из помидоров с зеленью петрушки, болгарский перец, морковь, шиповник, черная смородина, клубника, апельсины, варенье из рябиновых ягод
--------------------------	---

Что нельзя есть при гепатите С?

К запрещенным продуктам относятся:

- жирное мясо (баранина, свинина), рыба, птица (утка, гусь);
- наваристые мясные и рыбные супы;
- изделия из печени, почек, мозгов;
- овощи в засоленном и маринованном виде, консервы;
- копченые и полукопченые мясные изделия;
- острые приправы и специи, чеснок;
- кулинарный жир, сало;
- выпечка из сдобного теста, пирожные с кремом;
- шоколад, какао;
- блюда с грибами;
- овощи сокогонного действия (редис, капуста, репа, щавель, шпинат);
- газированные напитки;
- мороженое;
- все виды алкоголя;
- крепкий чай и кофе;
- кислые фрукты и ягоды.

Диета при хроническом гепатите С с цирротическими изменениями в печени

После лечения в стационаре, где диетическое питание строго контролируется, больной выписывается и должен как минимум соблюдать требования 1–2 года. Находящимся под наблюдением врача, по результатам анализов определяют стадию восстановления. При поддержке минимальной активности вируса в печени формируется хронический процесс.

Самым ужасным в диагностике вирусного гепатита С является выявление заболевания в хронической стадии. Такому пациенту придется лечиться всю жизнь, соблюдать строгую диету. Рекомендуется стол №5, дробное частое питание до 6 раз в день, малыми порциями. Пациентам необходимо навсегда отказаться от алкоголя, жирных блюд, консервантов.

Разрешены:

- диетический вчерашний хлеб;
- нежирные виды мяса, птицы, рыбы;
- молочные супы, каши, продукты из кислого молока (творог, кефир, йогурт);
- каши из крупы;
- ежедневно свежие не кислые фрукты, овощные салаты, заправленные растительным маслом и зеленью;
- сладости только с легкими углеводами (мармелад, мед, пастила, мед);
- отвар шиповника;
- компот и кисель из фруктов;
- свежие соки.

Запрещены:

- любые жареные, копченые блюда;
- жирное мясо и рыба, утка, гусь;
- маринованные и соленые овощи;
- острые приправы, соусы;
- сдобная выпечка;
- грибы;
- бобовые культуры;
- яйца (как вареные, так и жареные);

- жирные сливки и сметана, кислый творог;
- консервы.

При ухудшении состояния назначаются протертые блюда, кисели.

Пример рекомендуемого меню на неделю

Приводим примерное меню на 7 дней недели, начиная с понедельника. Блюда можно заменять на равноценные, в соответствии со вкусом человека, но частоту питания лучше оставить 5–6 раз в день и предусмотреть перекусы, второй завтрак, полдник.

День 1

- Завтрак — молочная каша с рисом, зеленый чай.
- Перекус — запеченное яблоко, отвар шиповника с сухими хлебцами.
- Обед — суп вегетарианский с лапшой, паровая котлета из куриного фарша, гречка, компот.
- Полдник — кефир и галеты.
- Ужин — отварная рыба, пюре картофельное, салат из помидоров.
- На ночь — йогурт.

•

День 2

- Завтрак — молочная гречневая каша, зеленый чай.
- Перекус — апельсин.
- Обед — рыбный суп, тефтели с вермишелью.
- Полдник — ягодный кисель.
- Ужин — творог со сметаной.
- Перед сном — яблоко.

День 3

- Завтрак — рисовая каша с тыквой, отвар шиповника.
- Перекус — банан.
- Обед — свекольник со сметаной, паровая котлета с гречкой.
- Полдник — фруктовый кисель с белыми сухариками.
- Ужин — отварная рыба с тушеными овощами, зеленый чай.
- На ночь — йогурт или кефир.

•

День 4

- Завтрак — пюре из творога с морковью и яблоком, кофе с молоком.
- Перекус — апельсин.
- Обед — молочный суп с лапшой, фаршированный болгарский перец.
- Полдник — кисель из ягод.
- Ужин — овощное рагу, зеленый чай.
- На ночь — простокваша или йогурт.

День 5

- Завтрак — горсть орехов, стакан кефира.
- Перекус — паровой омлет и овощной салат.
- Обед — суп с фрикадельками на овощном бульоне, рисовая каша.
- Полдник — яблоко.
- Ужин — отварная рыба с рисом.
- На ночь — банан.

День 6

- Завтрак — овсяная каша с фруктами, овощной салат, чай со сгущенным молоком.
- Перекус — свежий творог, отвар шиповника с галетами.
- Обед — суп вегетарианский со сметаной, тушеные кабачки, кисель.
- Полдник — зеленый чай с мармеладом.
- Ужин — отварная рыба с макаронами, зеленый чай.
- На ночь — кефир.

День 7

- Завтрак — яичный омлет на пару, кофе с молоком.
- Перекус — яблоко.
- Обед — суп куриный с лапшой, салат из овощей, паровая котлета, отвар шиповника.
- Полдник — морковное пюре с медом.
- Ужин — рисово-творожная запеканка с изюмом и вареньем, чай с лимоном.
- На ночь — йогурт с сухариками.