**Диета при панкреатите**

Панкреатит (воспаление поджелудочной железы) – это заболевание, для которого характерным признаком является сильнейший болевой синдром, что приносит тяжелые страдания больному. Кроме ощутимой боли, в организме также происходят неприятные изменения, связанные с нарушениями в работе поджелудочной железы и часто ведущие к ожирению. Все дело в том, что ферменты, выделяемые поджелудочной железой, в нормальном ее состоянии способствуют перевариванию и усвоению в кишечнике белков, жиров и углеводов, которые поступают вместе с пищей, а ее гормоны регулируют в крови уровень глюкозы. Нарушения в работе поджелудочной железы приводят к гиперактивизации ферментов, которые вдруг становятся агрессивными к окружающей среде и начинают разрушающие действия.

Панкреатит – болезнь, которая всегда наступает неожиданно: первый приступ происходить в тот момент, когда поджелудочную железу начинают атаковать ее же собственные ферменты. Острые проявления болезни снимаются достаточно быстро, но всегда существует риск последующего вялого течения болезни и постановки диагноза «хронический панкреатит».

**Главное в лечении панкреатита – соблюдение диеты**

Самое основное условие в лечении такого заболевания, как панкреатит, - обязательное соблюдение диеты. Первое время после острого приступа (2-3 дня) рекомендуется вообще отказаться от приема пищи и голодать. Здесь следует отметить, что организм обычно сам «знает», что с едой следует повременить, и поэтому у больного панкреатитом в острой форме очень редко наблюдается аппетит.

Голод в течение нескольких дней просто необходим для пораженной поджелудочной железы в первую очередь для того, чтобы она находилась в состоянии покоя – во время еды в этот орган выбрасывает ферменты, необходимые для переваривания поступившей в желудок пищи, но эти же самые ферменты ведут себя агрессивно, вызывая воспаление и боль. Такая ситуация сравнима, к примеру, с переломом ноги: для сращения кости и тканей поврежденной ноге с помощью гипса обеспечивают полный покой, при этом запрещается на нее ступать. Единственное, что разрешается, - употребление теплой щелочной минеральной воды без газов.

Состояние полного покоя поджелудочной железы при рецидиве и хотя бы относительного – при хронической форме является необходимым условием для наступления стойкой ремиссии. Поэтому диета при панкреатите – это не только эффективный лечебный метод, на также и главное правило профилактики обострений заболевания, и, как следствие, торможение его дальнейшего развития.

**Особенности диеты при панкреатите**

Диета при панкреатите как таковая начинается не раньше, чем с четвертого дня (до этого только полное голодание). По общепринятой классификации диет, которая применяется в лечебных учреждениях, диета при панкреатите – это диета № 5. Пищу необходимо принимать небольшими порциями 5-6 раз в день, исключив перекусы в промежутках между основными приемами.

Суть диеты – отказ от всех продуктов, усиливающих кислотообразование в желудке и провоцирующих активную работу ферментов поджелудочной железы. После обострения заболевания врачи настоятельно рекомендуют соблюдать диету на протяжении длительного времени – не менее 8 месяцев. Но это не значит, что «промучавшись» эти месяцы на довольно жесткой диете, на девятом следует срываться и по полной программе компенсировать утраченные возможности.

Диета при хроническом панкреатите – это определенная культура питания, которая надолго входит в жизнь больного. Естественно, иногда бывает очень сложно отказаться от многих запрещенных продуктов и любимых блюд, но воспоминания о мучительных болях в области живота помогают питаться правильно и не поддаваться соблазнам. Ведь даже небольшая порция вредного продукта способна привести к острому приступу, который придется снимать в стационаре.

Больной панкреатитом должен употреблять в пищу блюда, приготовленные по принципу «механического щажения» органов пищеварения: продукты предпочтительно готовить на пару или, в крайнем случае, отваривать, употреблять в протертом или измельченном виде. Не допускается обжаривание, готовка грилем, копчение, смоление. Жиры, которые прошли термическую обработку, также принесут вред поджелудочной железе, поэтому любые виды масел – и сливочное, и растительное – следует добавлять уже в готовые блюда в холодном виде.

В пищу можно употреблять:

- овощи (отварные, приготовленные на пару или тушеные);

- из супов: только овощные (не использовать лук, чеснок и белокочанную капусту) или молочные с крупами, при хронической форме и отсутствии обострения допускаются супы на вторичном мясном бульоне;

- постное мясо, птицу или рыбу (отварные или приготовленные на пару);

- отварная лапша или вермишель;

- каши (молочные или сваренные на воде), кроме пшенной;
- омлет, творожные запеканки (паровые);

- сухие бисквиты, мармелад, галеты, зефир, пастилу (в ограниченном количестве – не более двух-трех штук в день);

- некислые молочные продукты, неострый сыр;

- «вчерашний» пшеничный хлеб;

- варенье или мед (в ограниченном количестве – одну-две ложки в день);

- из фруктов: печеные и протертые яблоки сладких сортов;

- из напитков: компот, кисель, некрепкий чай.

Продукты, которые запрещается употреблять в любом виде:

- жирные мясные бульоны;

- все кислые, острые и жирные блюда;

- мясные субпродукты (колбаса, сосиски, сардельки и т.д.), копчености;

- консервированные продукты и соленья;

- жирная рыба (сом, палтус, семга, карп, кефаль), икра;

- йогурты, глазированные сырки и жирная сметана;

- бараний и свиной жиры;

- ржаной хлеб, свежие бисквиты, пирожные, торты, карамель, леденцы, шоколад и шоколадные конфеты;

- из напитков: кофе, крепкий чай, какао, газированные напитки, квас;

- из фруктов: цитрусовые и кислые;

- из овощей: репа, редис, шпинат, редька, щавель.

Кроме этого, необходимо забыть навсегда о следующих продуктах:

- о любых спиртных напитках, включая слабоалкогольные коктейли;

-об острых специях и приправах;

- о картошке фри, чизбургерах, хот-догах и подобной пище;

- о чипсах, кириешках, орешках и т.п.

**Вкусные рецепты при панкреатите**

***Пудинг мясной паровой***

Понадобится: 120 г мяса говядины, 20 г сливочного масла, 10 г манной крупы, 1/3 стакана воды, яйцо.

Мясо, предварительно очищенное от сухожилий и жира, отварить, пропустить несколько раз через мясорубку, а затем соединить с кашицей из манной крупы, добавить в получившуюся смесь взбитый белок, сырой желток. После этого следует осторожно вымешать «тесто», выложить его в форму, смазанную маслом, разровнять верх и довести получившийся пудинг на пару до готовности.

***Снежки с фруктовой подливой***

Понадобится: половинка яичного белка, 25 г сахара, 50 г клубники, 10 г картофельной муки, 100 г воды, щепотка ванилин.

Белок необходимо взбить до густой пены и постепенно, не прекращая взбивать, ввести в него ванилин и 15 г сахара. Затем взбитый белок выложить ложкой в глубокую форму с кипящей водой. Через несколько минут снежки перевернуть, закрыть крышкой и дать немного постоять (5-6 минут), затем обязательно достать, откинуть на сито и дать воде стечь. Получившиеся снежки залить соусом, приготовленным из клубники, картофельной муки и сахара (10 ***г).***

***Банановый*** ***тортик***

Понадобится: 2 банана, 1-2 персика, 0,5 л обезжиренного йогурта без сахара, сухое печенье типа «Мария», 1 стакан воды, 2 пачки желатина.

Желатин развести в стакане горячей воды и дать немного остыть. После этого добавить в желатин йогурт, аккуратно размешать. Постелить на дно формы или обычной кастрюли, миски полиэтиленовый пакет или фольгу. Выкладывать слоями наш торт: слой печенья, слой крема из йогурта и желатина, слой бананов, слой крема, слой печенья, слой крема, слой персиков, слой крема. Украсить сверху кусочками банана. Затем оставить получившийся тортик на некоторое время в холодильнике – для застывания.

***Запеканка с вермишелью***

Понадобится: 30 г вермишели, 30 г молока, 7 г сахара, 35 г творога, 1/4 часть яйца.

Варить вермишель до готовности в подсоленной воде, отбросить на сито и охлаждаем. Затем в охлажденную вермишель положить протертый творог, взбитое в молоке яйцо, сахар и аккуратно перемешать. Смазать форму маслом, выложить массу и запекать в духовке, следя за тем, чтобы сверху не образовалась коричневая корочка. Если вдруг момент «проворонили», снять корочку запеканки острым ножом.

***Рыбные кнели***

Понадобится: 300 г филе нежирной рыбы, 1/4 часть черствого батона, полстакана молока, белки 2 яиц.

Перемолоть рыбу и батон, добавить молоко, тщательно перемешать. Затем ввести взбитые белки и опять перемешать. Варить кнели в кипящей подсоленной воде.

***Творожное суфле***

Понадобится: 300 г творога, 300 г сладких яблок, 4 яйца, 80 г сахара, 50 г манной крупы, 40 г сливочного масла, ванилин, по желанию изюм.

Натереть яблоки на терке и перемешать с творогом. Масло растопить, охладить и взбить с сахаром и желтками. Соединить две массы в одну, хорошенько перемешать. Затем добавить ванилин, немного изюма. Взбить белки в густую пену и ввести в общую массу. Смазать форму маслом, выложить получившуюся массу, посыпать сверху молотыми сухарями. Поставить в подогретую духовку и выпекать при температуре 180 градусов в течение 25-30 минут.

***Овощное рагу***

Понадобится: 5 шт картофеля, столько же тыквы (по объему), 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, зелень укропа или петрушки.

Нарезать кубиками картофель и тыкву. Морковь и лук нашинковать. Все овощи положить в кастрюлю: первый слой - лук, затем по очереди - картофель, тыкву и морковь. Немного посолить, подлить воды примерно до половины объема и варить на слабом огне. Затем, в самом конце, добавить растительное масло, зелень, довести до кипения, выключить и дать немного постоять.

***Судак в фольге***

Понадобится: 600 г филе судака, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, зелень.

Нарезать филе порционными кусками, немного посолить и выложить каждую кусок на отдельный лист фольги. Потереть морковь на мелкой терке, мелко порубить лук, сбрызнуть его лимонным соком. На рыбу положить маленький кусочек масла (0,5 ч. ложки), порезанные морковь и лук. Завернуть края фольги таким образом, чтобы ее верх не касался лука, переложить кулечки на противень и поставить на 30 минут в горячую духовку (180-200 градусов). Готовую рыбу сверху посыпать зеленью.