



Ирина
Вечерская

душевная
кулинария

100

Рецептов

вкусно • полезно • душевно • полезно

при
панкреатите

Душевная кулинария

Ирина Вечерская

**100 рецептов при
панкреатите. Вкусно,
полезно, душевно, целебно**

«Центрполиграф»

2017

УДК 615.89
ББК 53.59

Вечерская И.

100 рецептов при панкреатите. Вкусно, полезно,
душевно, целебно / И. Вечерская — «Центрполиграф»,
2017 — (Душевная кулинария)

ISBN 978-5-227-07260-3

Данная книга расскажет о том, как питаться при панкреатите. Здоровье поджелудочной железы напрямую зависит от образа жизни. Только сам человек отвечает за ее состояние. Алкоголь, жирная, жареная, насыщенная специями и экстрактивными веществами пища, ожирение, неправильное питание – вот далеко не полный перечень основных причин хронического панкреатита. Причиной вторичного панкреатита может явиться язвенная болезнь желудка, двенадцатиперстной кишки, желчнокаменная болезнь... Поджелудочная железа – очень важный и ранимый орган, здоровье которого поможет сохранить правильное питание. Вы узнаете правила приготовления блюд и множество диетических рецептов, получите рецепты народных средств при лечении панкреатита. Питание во время обострений недугов, в период выздоровления и в стадии ремиссии должно быть разным, и об этом тоже расскажет наша книга.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-227-07260-3

© Вечерская И., 2017
© Центрполиграф, 2017

Содержание

Предисловие	6
Строение и роль поджелудочной железы	7
Панкреатит	8
Причины заболевания	8
Симптомы панкреатита	10
Образ жизни при хроническом панкреатите	12
Профилактика панкреатита	13
Народные средства против панкреатита	14
Принципы питания	19
Какие продукты нельзя употреблять	20
Какие продукты можно употреблять	21
Питание при снятии приступа	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Ирина Вечерская

100 рецептов при панкреатите.

Вкусно, полезно, душевно, целебно

Предисловие

Здоровье поджелудочной железы напрямую зависит от образа жизни человека. Только сам человек отвечает за ее состояние. Это очень важный и ранимый орган. При неправильном образе жизни она легко повреждается и трудно поддается восстановлению и лечению. Следует вести правильный образ жизни, тогда не придется тратить время и средства – немалые – на восстановление здоровья.

Здоровый образ жизни и его составляющие – это образ или стиль жизни, направленный на оздоровление и укрепление организма человека, профилактику различного рода заболеваний, поддержание здоровья на должном уровне. Известно, что на 50–55 % наше здоровье зависит от нас самих – от нашего образа жизни. Окружающая среда закрепила свое влияние на здоровье на отметке в 20 %. От генетической предрасположенности наше состояние зависит на 18–20 %, и всего на 8–10 % – от государственной системы здравоохранения. В настоящее время в мире происходит переосмысление отношения к собственному здоровью.

За здоровье отвечают:

- здоровые привычки и навыки (привитие их с детства; отказ от губительного курения, употребления наркотиков и алкоголизма);
- ежедневное здоровое питание (самое главное, чтобы оно было умеренным);
- активная жизнь (сюда относятся занятия спортом и физкультурой, активный отдых);
- гигиена;
- эмоциональное самочувствие (контролируем свои эмоции, ребята);
- интеллектуальное самочувствие;
- духовное самочувствие (заряжаемся оптимизмом и ставим перед собой цели);
- окружающая среда (между погодой и здоровьем человека всегда существовала тесная взаимосвязь);
- социальное самочувствие (взаимодействие с людьми, коммуникабельность).

Основы здорового образа жизни – это минимум дурных привычек при максимуме полезных, способствующих улучшению качества жизни людей. Тот, кто соблюдает основные правила здорового образа жизни, выгодно отличается от окружающих: он имеет свежий цвет лица, хорошую осанку и живой взгляд, всегда полон энергии, желаний попробовать что-то интересное. Невозможно не заметить его на фоне людей с серыми одутловатыми лицами, объемными животами, одышкой и сутулыми спинами, с трудом несущих себя через жизнь от дивана к работе.

Соблюдающий основные составляющие ЗОЖ четко понимает, сколько сил и времени ему необходимо для поддержания себя в идеальном состоянии, поэтому он не будет тратить ни секунды на бессмысленные или неприятные действия. Это особенно ценно в век высоких технологий, когда каждая минута на счету.

Тот, кто соблюдает правила здорового образа жизни, никогда не получит такую неприятность, как панкреатит.

Строение и роль поджелудочной железы

Поджелудочная железа – это вытянутый, довольно плотный орган, состоящий из множества долек. Поджелудочная железа располагается сразу за желудком, и ее границы пересекаются с двенадцатиперстной кишкой. В длину эта железа составляет всего 15 см и весит почти 80 г, однако она за сутки выделяет больше 1,4 литра панкреатического секрета. Выработка сока начинается спустя 1–3 часа после принятия пищи. Во время заболевания размеры могут быть больше или меньше нормы, что является одним из важных симптомов поражения органа.

Поджелудочная железа – это важная часть пищеварительной системы человека и среди эндокринных желез занимает особое место. Необычна она тем, что функционирует не только как железа внутренней секреции, которая производит важнейшие для организма гормоны (липокоин, инсулин, глюкагон).

Она является также одной из основных пищеварительных желез: вырабатывает и поставляет в двенадцатиперстную кишку панкреатический сок, содержащий ферменты, необходимые для нормального пищеварения. Поджелудочная железа регулирует углеводный, жировой и белковый обмен.

Таким образом, поджелудочная железа выполняет в организме человека двойную функцию:

- Принимает участие в пищеварительном процессе. В дольках органа находятся клетки, которые вырабатывают ферменты, расщепляющие белки, жиры и углеводы в двенадцатиперстной кишке. Также поджелудочный секрет содержит ионы бикарбоната, необходимые для нейтрализации кислого содержимого, поступившего из желудка в кишечник.
- Регулирует обменные процессы в организме.

Поджелудочная железа ответственна за важнейший из гормонов: инсулин – гормон, снижающий содержание сахара в крови, а также оказывающий заметное влияние на жировой обмен. Этот гормон необходим не просто для здоровья, без него невозможны углеводные процессы. При нарушении выработки инсулина развивается сахарный диабет. Обычно уровень сахара хорошо корректируется лечением и в большинстве случаев поджелудочная железа ведет себя спокойно.

Железа гарантирует нормальное пищеварение, регулирует энергетический обмен, участвует в остальных жизненно важных процессах. Благодаря ферментам, выделяемым из поджелудочного сока, перевариваются жиры, белки и углеводы, попадающие в организм с пищей. В нормальном состоянии ферменты попадают в 12-перстную кишку и там начинают свою работу. Но при возникновении панкреатита ферменты активизируются на раннем этапе, находясь еще в поджелудочной. Ткань железы может повреждаться, переваривая саму себя, а порой возникает даже панкреонекроз – омертвление большей части клеток поджелудочной.

Этот орган располагается в области диафрагмы – там, где грудная часть позвоночника переходит в поясничную; ее головка находится чуть-чуть правее относительно позвоночника, а хвост уходит в левую сторону. Соответственно, если воспалена головка поджелудочной железы – болит больше в районе правого подреберья, тело органа – боль в центре («под ложечкой»), а если поражен хвост – в левом подреберье. Но обычно страдает вся железа, и боль обычно в левом подреберье и эпигастрии.

Панкреатит

Причины заболевания

На работу поджелудочной оказывает прямое влияние и образ жизни человека, и употребляемая им пища. Для переваривания белков, жиров, углеводов железой вырабатываются соответствующие ферменты – для белков трипсин, для жиров липаза.

Поэтому чрезмерное употребление вредных продуктов, алкоголя, лекарственных средств приводит к тому, что отток сока поджелудочной железы замедляется, приостанавливается и остается в тканях самой железы или в протоках, не достигая двенадцатиперстной кишки. Нарушается процесс пищеварения и развивается воспалительный процесс – острый панкреатит, причинами возникновения которого может быть и переедание, и отравление, и травма.

Воспаления поджелудочной железы как отдельного изолированного процесса практически не встречается, железа всегда вовлечена в патологические процессы при любых заболеваниях, особенно пищеварительной системы. Причем состояние самой поджелудочной железы очень трудно определить, поскольку для диагностики этот маленький орган располагается достаточно глубоко.

Итак, причинами воспаления считаются следующие факторы, признанные всеми специалистами:

- заболевания желчного пузыря, желчевыводящих путей, поскольку желчь способствует повышенному выбросу ферментов поджелудочной железы, которые ее сами и повреждают. При этом поражаются и кровеносные сосуды, создавая мощный отек тканей и дальнейшие кровоизлияния;

- заболевания желудка, двенадцатиперстной кишки: гастрит, язва желудка, ослабление двигательной функции или воспаление двенадцатиперстной кишки. Нарушается отток желчи и панкреатического секрета. То есть опять железа повреждается собственными ферментами, застоявшимися в протоках;

- атеросклероз сосудов, сахарный диабет, гипертония, беременность. При этих заболеваниях происходит нарушение кровообращения в поджелудочной железе, ограничение ее питания, что способствует развитию панкреатита. При беременности давление матки на сосуды также влияет на развитие ишемии поджелудочной, поэтому женщины в ожидании ребенка подвержены риску развития острого панкреатита;

- алкогольные, пищевые, химические отравления кислотами, щелочами, а также интоксикации, возникающие при глистной инвазии, даже частое употребление фруктов и овощей, напичканных пестицидами и обилие прочих химических добавок в пищевых продуктах способствуют активации ферментов поджелудочной железы;

- прием некоторых лекарственных средств;

- при нарушении жирового обмена также активизируются ферменты, а если человек имеет склонность к хроническому перееданию, риск возникновения панкреатита увеличивается в разы, особенно при злоупотреблении жирной, жареной пищи;

- травмы железы, ранения живота;

- инфекционные заболевания;

- существует версия об аллергическом происхождении некоторых видов панкреатита.

В крови у таких больных зачастую обнаруживаются антитела, которые указывают на аутоагрессию;

- генетическая расположенность;

– прием алкоголя – даже однократный прием алкоголя у трезвенника и язвенника может привести к острому панкреатиту или деструктивному процессу в железе.

Симптомы панкреатита

Поджелудочная железа – не очень крупный орган, однако, она выполняет важнейший функции в организме человека.

В период **острого панкреатита** симптомы развиваются, как при сильном отравлении. Ферменты, вырабатываемые поджелудочной железой, задерживаются в ней или ее протоках и начинают разрушать саму железу, а попадая в кровь, вызывают симптомы общей интоксикации.

Боль. Это самый выраженный симптом, боль при панкреатите обычно очень интенсивная, постоянная, характер болевых ощущений описывается больными как режущий, тупой. При несвоевременном оказании медицинской помощи и снятию боли у пациента может произойти болевой шок. Локализуется боль под ложечкой, подреберье либо справа, либо слева, в зависимости от места поражения железы, в случае, когда воспаляется весь орган, то боль носит опоясывающий характер.

Высокая температура, низкое или наоборот высокое давление. При стремительном развитии воспалительного процесса, самочувствие пациента быстро ухудшается, может подняться температура до высоких цифр, а также снизиться или подняться артериальное давление.

Цвет лица. При панкреатите у больного заостряются черты лица, сначала становятся бледными кожные покровы, постепенно цвет лица приобретает серо-землистый оттенок.

Икота, тошнота. Также панкреатиту свойственны такие симптомы, как сухость во рту, икота, отрыжка и тошнота.

Рвота. Приступы рвоты с желчью не приносят больному облегчения. Поэтому при начале острого периода ни о каком приеме пищи речи не идет, голодание в случае острого панкреатита является главным условием успешного дальнейшего лечения.

Диарея или запор. Стул при остром панкреатите чаще всего пенистый, частый со зловонным запахом, с частицами непереваренной пищи. Рвота может быть и съеденной пищей (когда рвет желудочным содержимым в начале приступа), затем появляется желчь из 12-перстной кишки. Однако, бывают и наоборот запоры, вздутие, затвердение мышц живота, что может быть самым первым сигналом начинающегося острого приступа панкреатита.

Одышка. Одышка обусловлена также потерей электролитов при рвоте. Больного беспокоит постоянная одышка, липкий пот, появляется обильный желтый налет на языке.

Вздутие живота. Желудок и кишечник во время приступа не сокращаются, поэтому при осмотре врач определяет сильное вздутие живота, при пальпации не определяется напряжение мышц живота.

Синюшность кожи. Вокруг пупка или на поясице могут появиться синюшные пятна, придающие кожным покровам мраморный оттенок, в области паха цвет кожи может приобретать сине-зеленый оттенок. Это объясняется тем, что из воспаленной железы кровь может проникать под кожу живота.

Желтушность склер, кожи. При склерозирующей форме панкреатита может возникнуть механическая желтуха, которая появляется вследствие сдавливания части общего желчного протока уплотненной тканью железы.

При таких симптомах панкреатита у человека с каждой минутой состояние ухудшается, медлить в таких случаях нельзя и следует как можно скорее вызвать «скорую помощь».

До того, как приедет «скорая помощь» следует:

– отказаться от воды и пищи, так как они способны еще больше раздражать поджелудочную;

- прилечь в горизонтальное положение, попытаться расслабиться: так вы сможете снизить болевые ощущения;
- приложить пузырь со льдом либо грелку с холодной водой к больному месту;
- отказаться от каких-либо препаратов, поскольку они лишь усложняют диагностику. Экстренная помощь, которую оказывает «скорая помощь»:
 - вену пунктировать, капельницу с физраствором,
 - противорвотное – метоклопрамида (церукала) 10 мг,
 - обезболивающее – кеторолак,
 - антисекреторное – октреотид (сандостатин) 250 мг или квамател (омепразол) 40 мг.

Хронический панкреатит считается преимущественно воспалительным заболеванием поджелудочной железы, при котором происходят структурные изменения ткани органа.

– В периоде начала заболевания, который обычно длится десятилетиями, человек испытывает только периодические болевые ощущения, возникающие спустя 15 минут после еды и длятся от нескольких часов до нескольких суток.

– В основном появление характерных болей провоцируется чрезмерным употреблением жирной, жареной пищи, алкоголем или обилием газированных напитков, а также шоколада, кофе. Хуже всего приходится человеку, если произошел прием большого количества различных блюд одновременно.

– При болях также могут быть диспепсические расстройства, такие как рвота, тошнота, хроническая диарея, вздутие живота, похудание.

– В случае длительного существования хронического панкреатита начинает разрушаться структура ткани железы, сокращается выработка ферментов и гормонов, постепенно формируется секреторная недостаточность.

– Также для хронического панкреатита характерна незначительная желтушность кожи, склер, она бывает не у всех и также может периодически исчезать.

– На поздних стадиях панкреатита, когда железа начинает атрофироваться, может развиться сахарный диабет.

Образ жизни при хроническом панкреатите

К сожалению, панкреатит поджелудочной железы – достаточно частое воспалительное заболевание. Сбой в работе поджелудочной железы по доставке в двенадцатиперстную кишку панкреатического сока, содержащего пищеварительные ферменты, и выработке гормона инсулина может привести к нарушениям в обмене веществ. Как результат может развиться сахарный диабет.

Хронический панкреатит тесно связан с образом жизни человека, его привычками и пищевыми предпочтениями. Самым главным неблагоприятным фактором, вызывающим застой пищеварительных ферментов и самопереваривание железистой ткани, является алкоголь. Таким образом, частое употребление спиртных напитков, особенно в сочетании с жирной, жареной, насыщенной специями и экстрактивными веществами пищей, неизбежно ведёт к хроническому панкреатиту.

Ожирение, неправильное питание, наличие язвенной болезни 12-перстной кишки или желудка – вот далеко неполный перечень основных причин хронического панкреатита. Причиной вторичного панкреатита может явиться язвенная болезнь желудка, ДПК, желчнокаменная болезнь, при которой панкреатический проток сдавливается камнем, или в результате сильного воспалительного отёка.

Что бы ни явилось главным фактором развития заболевания, у больного появляются боли в эпигастральной области, в левом подреберье, с иррадиацией в спину. Характерным является опоясывающий характер болей. Вследствие недостаточного поступления ферментов и плохого переваривания пищи, у больного начинается диарея, или так называемый «панкреатический понос». Его частота определяется степенью поражения поджелудочной железы и бывает несколько раз в сутки. Характер стула типичен – это неоформленный кал в виде жирной субстанции довольно объёмной по количеству.

Если не предпринимать никаких усилий по лечению заболевания, панкреатит приведет к похуданию, изменению кожи, волос, ногтей, в виде сухости, трофических нарушений, ломкости, тусклости. Недостаток витаминов, наблюдаемых из-за хронических поносов способствует анемии (малокровию), остеопорозу (нехватке кальция и ломкости костей), перебоям в сердце вследствие снижения уровня калия в плазме крови.

Профилактика панкреатита

Очень часто острый панкреатит, особенно после нескольких приступов, переходит в хронический, при котором поджелудочная железа постоянно подвергается саморазрушению. Поэтому профилактика панкреатита, такого грозного заболевания, является самым лучшим способом не допустить развития острого панкреатита.

– При отказе от курения и излишнего употребления алкоголя нагрузка на поджелудочную железу снизится в разы и при наличии хронического панкреатита человек гарантированно надолго продлит период ремиссии.

– Чрезмерные тренировки в тренажерных залах, непосильные упражнения, бег и прыжки, посещение бань и саун способны также вызвать обострение хронического панкреатита. Самый оптимальный вариант для физических упражнений – это лечебная гимнастика, дыхательные упражнения и массаж.

– От состояния желчных путей и желчного пузыря напрямую зависит функционирование поджелудочной железы. Если в желчном пузыре уже сформировались камни, то следует вывести их из организма, и чем раньше, тем лучше.

– Во время приема пищи прислушивайтесь к своему организму, переедание всегда очень отрицательно влияет на состояние обмена веществ, желудочно-кишечного тракта, и поджелудочной железы в том числе.

– Старайтесь употреблять пищу небольшими порциями, но часто, а также по возможности не смешивайте за один раз множество различных продуктов, придерживайтесь принципов раздельного питания. Особенно тяжело приходится поджелудочной железе при смешивании белков и углеводов. Хорошо иногда устраивать разгрузочные дни, употребляя только простую пищу, супчики, каши, творог.

– Поджелудочная железа очень не любит кофе, поэтому стоит либо ограничить его потребление, либо выпивать не более 1 чашки за сутки, особенно он вреден натощак. Растворимый кофе желательно вообще исключить, это очень «ядовитый» напиток для железы.

– Старайтесь меньше употреблять продуктов, содержащих грубую клетчатку, капусту, свеклу, морковь лучше запекать, тушить. Следует меньше употреблять слишком сладкую, жирную, кислую и соленую пищи, а также консервированную, копченую пищу, избегать употребление цитрусовых. При риске развития панкреатита особенно полезны минеральная вода, нежирные молочные продукты, морепродукты.

Народные средства против панкреатита

Фитотерапию можно использовать, но только в дополнение к лечению, которое назначит доктор. Здесь необходимы будут растения, которые обладают следующими свойствами: спазмолитическими, желчегонными, ветрогонными, уменьшающими явления диспепсии, повышающими аппетит и общую сопротивляемость организма.

♦ Возьмите пару крупных морковин и картофеля. Хорошо их промойте, кожуру срезать не нужно, а вот глазки у картошки удалите. Овощи пропускаются через соковыжималку. После чего полученный сок следует выпивать за 20–30 минут до еды по трети стакана. Всего лечение проводится в течение семи дней, после чего спустя 7-дневный перерыв оно повторяется. Понадобится 3 лечебных курса.

♦ Натуральным и простым способом станет сок квашеной капусты. Полученный сок необходимо употреблять до еды.

♦ Сбор: цветки ромашки, цветки бессмертника и горькой полыни в равных частях. 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка и парить 5 минут. Этот отвар принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

♦ Один стакан хорошо промытого овса залить литром дистиллированной воды и настаивать в прохладном месте до 12 часов, потом поставить на слабый огонь, довести до кипения и варить, накрыв крышкой, полчаса, затем настаивать средство еще 12 часов, процедить через марлю; объем отвара довести до литра дистиллированной водой; принимать это средство внутрь по полстакана три раза в день за полчаса до еды.

♦ Принимать сок укропа огородного; отжимается сок из надземной части растения; пить сок по 1 ч. ложке 3 раза в день; рекомендуется пить сок на молоке.

♦ Пить ежедневно по 500 мл овощных соков, полезна смесь следующих соков: морковного (3 части), свекольного (1 часть), огуречного (1 часть).

♦ Принимать отвар травы базилика обыкновенного; приготовление отвара: 1 ч. ложку сухой травы залить стаканом воды и варить на слабом огне 5–7 минут, дать остыть, процедить; выпить отвар в несколько приемов в течение дня.

♦ Принимать настой шишек хмеля обыкновенного; приготовление настоя: 2 ч. ложки сухого сырья залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой несколько часов; процедить, пить по четверти стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

♦ Принимать настой цветков календулы лекарственной; приготовление настоя: 2 ч. ложки сухих цветков залить 400 мл кипятка, настаивать около четверти часа, процедить; пить по полстакана четыре раза в день.

♦ Принимать настой травы тысячелистника обыкновенного; приготовление настоя: 1 ст. ложка сухого сырья залить стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде примерно час; процедить, пить по 1 ст. ложке настоя три-четыре раза в день до еды.

♦ Пить чай из корней пиона белоцветкового; приготовление чая: 1 ст. ложку сухого, измельченного сырья залить стаканом кипятка и настаивать, хорошо укутав, не менее четверти часа, процедить; выпить за один прием.

♦ Принимать настой листьев и корней земляники лесной; приготовление настоя: 1 ст. ложку сухого сырья залить стаканом холодной кипяченой воды и настаивать в закрытой посуде не менее 6 часов, процедить; пить настой по полстакана 1 раз в день.

♦ Сок картофеля свежеприготовленный; принимать по три четверти стакана натощак, после приема сока необходимо лечь на полчаса, через час можно есть; продолжать лечение десять дней, затем – десять дней перерыва и еще десять дней лечения.

♦ Сбор: трава полыни горькой – 35 г, трава золототысячника – 35 г. 1 ч. ложку сбора заварить стаканом кипятка, остудить, процедить, пить по стакану настоя в день.

♦ Сбор: плоды фенхеля – 20 г, корень алтея – 20 г, цветки ромашки аптечной – 20 г, корневище пырея – 20 г, корень солодки – 20 г. 1 ст. ложку сбора на стакан кипятка, варить 5–7 минут, настоять. Вечером выпивать по стакану отвара.

♦ Сбор: трава чистотела – 10 г, корень девясила высокого – 10 г, трава приворота – 10 г, корень любистка – 10 г, корень окопника лекарственного – 10 г, листья мяты перечной – 10 г, корень просвирника (алтея) – 10 г, листья мать-и-мачехи – 10 г. 1 ст. ложку сбора на стакан кипятка, варить 5–7 минут, настоять. Выпивать по 2–3 стакана в день.

♦ Корень алтея – 30 г, корень окопника лекарственного – 20 г. 1 ст. ложку сбора на стакан кипятка, варить 5–7 минут, настоять. Выпивать глотками стакан отвара каждый день перед едой.

♦ Трава золототысячника – 20 г, листья мяты перечной – 80 г. 2 ч. ложки сбора настоять на стакане кипятка. Принимать по стакану за полчаса до еды.

♦ Листья Melissa – 30 г, листья мяты перечной – 30 г, цветки ромашки – 40 г. 2 ч. ложки сбора настоять на стакане кипятка. Принимать по стакану за полчаса до еды.

♦ Корень валерианы – 25 г, листья вахты трехлистной – 25 г, листья мяты перечной – 25 г, кожура апельсина – 25 г. 2 ч. ложки сбора настоять на стакане кипятка. Принимать по стакану настоя после еды.

♦ 2 ст. ложки травы золототысячника настоять на 0,5 л кипятка в термосе 2–6 часов. Принимать в течение дня за 30 минут до еды теплым по полстакана 3 раза в день.

♦ Порошок травы золототысячника. По 1–2 г несколько раз в день.

♦ Трава золототысячника – 20 г, трава зверобоя – 20 г. 2–3 ст. ложки смеси настаивать в 2,5 стакана кипятка, выпивать в течение дня в 4–5 приемов.

♦ Корень окопника – 25 г, корень алтея – 25 г, трава девясила высокого – 25 г, трава чистотела – 15 г, листья мяты перечной – 25 г, листья мать-и-мачехи – 25 г. 3 ст. ложки смеси отварить в 250 мл воды 5–7 минут. Остудить, процедить. Принимать по 2–3 стакана в день.

♦ Корень окопника – 20 г, корень валерианы – 20 г, корень алтея – 20 г, корень солодки – 20 г, листья мяты перечной – 20 г, листья березы – 20 г, плоды аниса – 20 г. 2 ст. л. смеси отварить в 0,5 л кипятка (15 минут), настоять, процедить. Принять в течение дня в 3–4 приема.

♦ Корень девясила высокого (порошок) – 20 г. Взять порошок на кончике ножа. Принимать 5 раз в день, запивая водой.

♦ Корень окопника – 50 г. 1 ст. ложку корня варить 5 минут в 0,5 л воды, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

♦ Листья и корень одуванчика – 30 г. 1 ст. ложку настоять в термосе (8–10 г в 0,5 л кипятка). Принимать по 2/3 стакана 3 раза в день до еды.

♦ Корень солодки – 10 г, плоды фенхеля (укроп) – 20 г, листья Melissa – 70 г. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 3–5 минут, отстоять, процедить. Принимать по 2–3 стакана настоя в день.

♦ В виде салата от 10 до 50 г свежую мякоть сладких сортов перца 1–2 раза в день. Помогает также смесь соков сладкого перца и моркови. Принимать, начиная с 30 мл в концентрации 1:10, постепенно увеличивая его количество до 150 мл в день в концентрации 1:3. Назначенный объем смеси пить в 1–2 приема за 15–20 минут до еды. Курс лечения – один месяц. После 3-недельного перерыва лечение можно повторить.

Противопоказана мякоть сладких сортов перца и его сока больным с тяжелой формой стенокардии, нарушением сердечного ритма, гипертонией, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, при обострении хронических заболеваний почек и печени, колите, геморрое, повышенной возбудимости нервной системы, бессоннице, эпилепсии.

♦ Зрелые сырые плоды томатов употреблять ежедневно по 150–300 г за 10–15 минут до еды или натощак. Свежеприготовленный цельный сок томатов по 150–200 мл пить 2–3

раза в день за 10–15 минут до еды. **Противопоказан прием свежих томатов при желчно-каменной болезни, при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.**

♦ 1 весовую часть кашицы плодов шиповника смешать с 2 весовыми частями сахарного песка. Плотно уложить в стеклянные банки, хорошо закрыть и хранить в темном холодном месте. Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

♦ Свежий сок черной смородины принимать по четверти стакана 3 раза в день до еды.

♦ По 1 ч. ложке облепихового масла 2 раза в день до еды в течение 14–20 дней.

♦ Абрикосовая камедь (смола на дереве абрикоса) полезна в виде настоя. 1 ч. ложку камеди растворить в стакане теплой кипяченой воды. Принимать по трети стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

♦ 5 ст. ложек сухих плодов алычи залить 3 ст. крутого кипятка, настоять, укутав, 4–6 часов, процедить. Принимать по стакану перед едой.

♦ 150–200 г свежих клубней топинамбура тщательно вымыть, очистить и принимать ежедневно 2–3 раза в день перед едой.

♦ 50–100 г свежеприготовленного сока клубней топинамбура принимать 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

♦ 1–2 ст. ложки порошка корня топинамбура растворить в 0,5 л кипятка, процедить и пить по стакану 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

♦ Свежую сырую мякоть тыквы съедать, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая дозу до 150 г 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения 1,5–2 месяца. После перерыва в 10–15 дней лечение можно повторять.

♦ Свежеприготовленный сок тыквы пить по полстакана 1–2 раза в день за 10–15 минут до еды, постепенно увеличивая его количество до 2–3 стакана в день. Принимать его так же, как и сырую мякоть тыквы. Больным, которые плохо переносят цельный сок, рекомендуется делать из него напиток, разбавляя сок холодной кипяченой водой в соотношении 1:1.

Сырая тыква и сок из нее противопоказан при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при тяжелой форме сахарного диабета.

♦ Вареный корнеплод свеклы красной принимать, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая количество до 100 г 1–2 раза в день за 20–30 минут до еды или натощак.

♦ Цельный свежеприготовленный сок свеклы пить, постепенно увеличивая объем с 1 ч. ложки до 100–200 мл 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды. Курс лечения до 2 месяцев.

Противопоказанием для приема полусырой и вареной мякоти свеклы является гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока, сахарный диабет, камнеобразование в почках при щелочной моче и понос.

♦ Чесночное масло. Головку чеснока очистить, растереть, сложить в банку и залить одним стаканом подсолнечного нерафинированного масла, настоять сутки, периодически встряхивая содержимое, затем влить сок одного лимона и тщательно размешать. Настоять 7 дней в темном прохладном месте, периодически встряхивая содержимое. Принимать по чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 3 месяца. Перерыв – 1 месяц и лечение повторить.

♦ 4 ст. ложки ягод калины залить 0,5 л кипятка, укутать, настаивать 2 часа. Выпить в течение суток.

♦ Плоды фенхеля – 20 г, корни алтея – 20 г, цветы ромашки аптечной – 20 г, корневище пырея – 20 г, корень солодки – 20 г. Вечером выпивать по стакану отвара: 1 ст. ложку сбора на стакан воды.

♦ Травя золототысячника – 20 г, листья мяты перечной – 80 г. Настой из 2 ч. ложек смеси на стакан кипятка. Пить по одному стакану за полчаса до еды.

♦ Корень солодки – 10 г, плоды фенхеля – 10 г, листья Melissa – 70 г. Настой из 2 ч. ложек смеси на стакан кипятка. Пить по одному стакану за полчаса до еды.

♦ Зверобой продырявленный – 10 г, репешок обыкновенный, трава – 10 г, подорожник большой, лист – 20 г, мята перечная, лист – 20 г, ромашка аптечная, цветки – 20 г. 5–6 г смеси указанных растений заварить 500 мл кипятка, настаивать в течение 30 минут, принимать через каждый час 0,75 мл. При рвоте, сразу после нее обязательно принимать маленькими глотками, теплым. В сутки можно заваривать 2 раза в зависимости от состояния больного. Обычно рвота прекращается после приема 3–5 порций настоя. Первые дозы необходимо принимать без сахара, в последующие можно добавить небольшое его количество. При тяжелых состояниях настой принимают за несколько часов более 3 л, в горячем виде, к рукам и ногам прикладывают грелки.

♦ Сушеница болотная, трава – 10 г, ромашка аптечная, трава – 10 г, роза крымская и белая, лепестки – 10 г, календула лекарственная – 10 г, хвощ полевой, побеги – 10 г, репешок, надземная часть – 20 г, полынь полевая – 20 г, шиповник коричный, плоды – 30 г, укроп огородный, семена – 30 г, зверобой продырявленный – 40 г, подорожник большой – 40 г, тысячелистник обыкновенный – 70 г. 6 г смеси заварить 500 мл кипятка, томить 30 минут, не кипятить. Принимать 4 раза в сутки по 100 мл за 15 минут до еды. Вкус настоя слабо горький.

Если у больного склонность к поносу, к этому сбору добавить 10 г коры дуба. Если наклонность к запору – кору крушины, александрийский лист или ревень.

Семена кориандра рекомендуется добавлять в лекарственный сбор в толченом виде как ароматическое и улучшающее вкус и пищеварение желчегонное средство.

Если боли носят острый характер, к данному сбору добавляется 10 г листа мяты перечной, следует избегать передозировки.

♦ Настой душицы готовят следующим образом: 2 ч. ложки травы, измельченной до 0,5 мм, заливают стаканом кипящей воды, закрывают, настаивают в течение 15–20 минут, процеживают, пьют в теплом виде за 15–20 минут до еды, 0,5 стакана 3–4 раза в день.

♦ Настой календулы или чай готовят из расчета 1:10 из сухих цветочных корзинок горячим способом и применяют по 1–2 ст. ложки 2–3 раза в день.

♦ Настой алтейного корня – мелко нарезанный корень с частицами не менее и не более 3 мм в количестве 6,5 г на 100 мл воды. Накрывать крышкой, нагреть на водяной кипящей бане 15 минут, настоять 10 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

♦ Ятрышник пятнистый (салепа). Слизь салепа готовят по мере надобности. Берут клубни, размельчают, заваривают горячей водой в соотношении 2 г салепа (высушенных корней) на 200 мл кипящей воды, продолжительно встряхивают (10–15 минут). Полученную слизь хранят в прохладном месте 2–3 дня. Принимают внутрь по 1 ст. ложке перед едой несколько раз в день и на ночь перед сном. Слизь применяют в клизме. На одну лечебную клизму требуется 50 мл слизи.

♦ Настой зверобоя внутрь по 100 мл 3 раза в день до еды, в течение 1–2 месяцев. Настой зверобоя: 3 ст. ложки измельченной травы зверобоя заливают 250 мл кипятка, настаивают 2 часа и принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

♦ Водный настой кипрея (иван-чай): высушенные в тени листья кипрея нарезают до величины частиц не более 5 мм, заливают водой комнатной температуры, кипятят 15 минут, настаивают не менее 45 минут, процеживают и принимают по 1 ст. ложке перед едой 3–4 раза в день.

♦ Настойка корневища аира приготавливается на 40 %-м спирте 1:5. Состав настойки: трава золототысячника – 4 части, трава горечавки – 4 части, корневище аира – 2 части, листья трилистника – 2 части, трава полыни – 1 часть, корки мандарина – 1 часть, 40 % спирт – до 65 частей. 10 капель на стакан воды 3 раза в день до еды.

♦ Березовые почки. Приготовление эссенции из почек березы: ранней весной собрать едва раскрывшиеся почки, расстелить тонким слоем на солнце, часто помешивать до полного высыхания. Взять 300 г этих почек, залить 100 г спирта, влить в бутылку обернув бумагой. Выставить на солнечном окне на 2 месяца, взбалтывая время от времени. Через два месяца процедить через фланель в другую посуду. К 200 г эссенции прибавить 10 г аммония, когда он совершенно растворится, добавить 30 г камфары. Применять взрослым – по 1 ст. ложке на прием в чистом виде.

♦ Земляника лесная в виде ягод. Кроме того, делается напар из листьев земляники 50 г на 1 л воды.

♦ Сок капусты огородной, который хранят в прохладном месте. Ежедневная доза: 5–6 стаканов, которые выпивают равными порциями в 3–4 приема, за 40–50 минут до еды. Курс лечения длится около месяца.

♦ Картофельный сок 2–3 раза в день по 0,5 стакана, за 0,5 часа до еды.

♦ Трава майорана садового. Дневная доза: 4 ч. ложки сырья на стакан кипятка.

♦ В мае собирают кору осины и сушат в тени. Пьют вместо чая, натошак, немного поварив.

♦ Чайная ложка перги утром и днем до еды. Разжевать пыльцу (при этом появляется ощущение меда во рту), затем запить водой, охлажденным чаем, морсом или любым напитком. При обострении заболевания – по 1 ст. ложке пыльцы 2 раза в день в том же порядке.

♦ При болях пластины из серебра накладываются симметрично вокруг пупка. Продолжительность процедуры – 3–5 часов в сутки.

♦ Настой березового гриба – чаги. Гриб сразу после сбора высушить при температуре около 50 °С.

Высушенный гриб для размягчения залить на 4 часа «серебряной» водой, затем пропустить через мясорубку или натереть на терке. Для приготовления водного настоя: 1 стакан измельченного гриба залить 5 стаканами теплой «серебряной» воды и настаивать 2 суток. Настой слить, остаток отжать через марлю. Принимать по полстакана 6 раз в сутки.

♦ Пол чайной ложки истолченных семян петрушки настаивать 8 часов в двух стаканах «серебряной» воды в закрытом сосуде. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

♦ Смешать 3 ст. ложки свежих листьев подорожника с 3 ст. ложками сахарного песка, поместить в закрытый сосуд и поставить на теплую плиту на 4 часа. Сироп принимать, слегка разбавив «серебряной» водой, по 1 ч. ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

♦ Активированный уголь запить «серебряной» водой.

♦ Пить морковный и картофельный соки, разбавленные «серебряной» водой. Соки готовить каждый день, чередуя овощи. Принимать по полстакана 2 раза в день перед едой.

Принципы питания

Суть питания при болезни поджелудочной железы сводится к употреблению тех продуктов, с которыми желудок справится без хлопот, а поджелудочная не ощутит потребности в повышенной выработке своих ферментов и к регулировке режима питания. Питание при болезни поджелудочной железы основывается на регулярном и частом, шестиразовом приеме пищи. При этом порции должны быть небольшими, чтобы не нагружать поджелудочную железу. Пища должна быть не очень холодной и не слишком горячей.

Какие продукты нельзя употреблять

Количество углеводов необходимо снизить до 30–35 г главным образом за счет легкоусвояемых, содержащихся в сахаре, мёде, варенье, конфетах и других сладостях. Следует ограничить жир. Соль также ограничивают, по возможности исключают совсем. Первые 2 недели еда должна быть вообще несоленой. Нельзя включать в рацион продукты и блюда, раздражающие слизистую оболочку желудка и кишечника, обладающие сокогонным действием.

Несмотря на все ограничения, нужно помнить, что питание должно быть сбалансированным и содержать белки, жиры, углеводы. Следите, чтобы рацион питания был разнообразным и включал в себя как растительную пищу, так и животный белок.

Исключить или максимально ограничить:

- Крепкие бульоны – мясные, рыбные, грибные. Супы в виде кислых щей, борщей а также овощные отвары.

- Черный, ржаной и свежий белый хлеб, сдоба.

- Соленья, пряности, копчености, колбасы, все консервы, маринады. Грибы в любом виде.

- Жирные сорта мяса и птицы (баранина, свинина, утка, гусь), жирные сорта рыбы и все жирные блюда.

- Крепкий чай, кофе, какао, шоколад, все кондитерские изделия, варенье, мёд, мороженое, газированные напитки.

- Яйца, сваренные вкрутую и в виде жареной яичницы.

- Жареные блюда из творога (например, в виде сырников).

- Каша из пшена.

- Изделия из теста в виде пирогов, блинов, оладьев, пирожных.

- Блюда из овощей в виде белокочанной капусты, редиски, редьки, щавеля, сырого лука, репы, бобовых, все сырые и непротертые овощи и фрукты.

- Кислые ягоды и фрукты, а также фрукты, содержащие большое количество легкоусвояемых углеводов, которые могут стать причиной вздутия кишечника (бананы, виноград, финики).

- Жиры в виде сала и топленого масла.

- Все алкогольные напитки.

Какие продукты можно употреблять

В период ремиссии питание при болезни поджелудочной железы должно быть достаточно калорийным (до 1800 килокалорий) и полноценным, поскольку такого питания приходится придерживаться многие годы. Содержание продуктов, богатых белками – мяса (нежирного), рыбы и кисломолочных продуктов в рационе надо увеличить до 100–120 г. Блюда при соблюдении диеты для поджелудочной железы должны быть жидкими и полужидкими, в виде каш на воде, овощных и крупяных супов. Все блюда готовят в измельченном, протертом виде, ни в коем случае не жарят, а варят в воде или на пару или запекают в духовке. Перед употреблением пищу следует остудить до температуры от 30 до 60 градусов, чтобы не допускать раздражения желудка и нагрузки на пищеварительные железы.

При соблюдении диеты для поджелудочной железы необходимо помнить о питьевом режиме. Так как восстановление поджелудочной железы сопровождается большими потерями воды, то питье должно быть обильным.

Рекомендуется употреблять:

- Хлебобулочные изделия в виде пшеничного хлеба вчерашней выпечки или подсушенного (200–300 г в день).
- Вегетарианские протертые или слизистые супы, овощные без белокочанной капусты или крупяные (но не с пшеном), с добавлением сливочного масла или сметаны – 5–10 г.
- Блюда из нежирных сортов говядины, телятины, курицы, индейки, кролика, отваренных куском или в виде паровых котлет, фрикаделей, суфле, тефтелей, бефстроганов из отварного мяса.
- Блюда из нежирной рыбы (трески, окуня, ледяной, шуки, сазана и других), отваренных куском или в виде котлет, кнелей, тефтелей, фрикаделей.
- Яйца всмятку (1–2 яйца) или сваренные в виде парового омлета из двух яиц.
- Молочные продукты в виде нежирного свежего творога, лучше домашнего, творожных пудингов, свежего кефира, сметаны (для заправки блюд) и неострого сыра.
- Манная, рисовая, гречневая, овсяная каши, лапша, вермишель, макароны.
- Изделия из теста в виде макаронных изделий из высших сортов муки или домашней лапши.
- Овощи, содержащие мало клетчатки в виде картофеля, моркови, свеклы, тыквы, кабачков, цветной капусты, молодой фасоли, зеленого горошка только протертые, отварные или запеченные. Очень полезна при заболеваниях поджелудочной железы морская капуста, которая богата ферментами, необходимыми для работы именно поджелудочной.
- Спелые плоды, ягоды (не кислые) печеные или протертые в виде пюре.
- Компоты с протертыми фруктами, желе из соков на ксилите или сорбите.
- Жиры в виде сливочного несоленого (30 г) и растительного масла (15 г) можно добавлять в блюда.
- Напитки в виде некрепкого чая с молоком или с лимоном, отвара шиповника, фруктово-ягодных соков.

Питание при снятии приступа

При обострении полезен суточный голод и последующая диета. Небольшой голод может помочь выиграть время для того, чтобы поджелудочная железа могла успокоиться и начать медленное восстановление утраченных функций. При обострениях целесообразно на несколько дней совсем отказаться от приема пищи и перейти на питье чистой воды или минеральной воды без газа. В течение 5–7 дней после обострения назначается строгая, малокалорийная диета. Полностью исключаются бульоны, жареное, сырые овощи. Творог, блюда из мяса, птицы, овощей, содержащих мало клетчатки, можно есть только в протертом виде.

Каша на кефире. Перед сном залейте 1 столовую ложку гречневой муки одним стаканом кефира и оставьте на ночь настаиваться. Утром смесь съешьте вместо завтрака. Можно такую кашу приготовить из крупы: стакан гречневой крупы заливаем 0,5 л кефира, процент жирности на ваше усмотрение. Съесть такую кашу нужно в течение дня.

Кофе из цикория пить в течение дня. 1 чайную ложку порошка цикория разведите в половине стакана кипящей воды, добавьте еще полстакана молока и пейте вместо чая. Не следует пить напиток из цикория слишком горячим, напиток может быть достаточно теплым, но он не должен обжигать. Цикорий противопоказан при обострениях язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Кисель из проросшего овса. Переберите овес, удалив все испорченные зерна. Замочите его в холодной воде (просто немного залейте водой) и поставьте в теплое место. Когда зерна прорастут, промойте и хорошенько просушите их. Измельчите зернышки в кофемолке до состояния муки. Полученный порошок разведите в небольшом количестве воды, а затем залейте кипящей водой. Соотношение порошка и воды зависит от индивидуальных предпочтений. Прокипятите на небольшом огне не больше 2 минут. Снимите кисель с огня, дайте ему настояться 20 минут, процедите и сразу пейте. Никогда не готовьте себе овсяный кисель заранее, он загустеет и может потерять свои лечебные свойства.

Корень петрушки. Возьмите 500 г корня, тщательно вымойте, облейте кипящей водой и нарежьте на куски. Нарезанный корень положите в глиняный горшок или кастрюлю и залейте молоком так, чтобы оно полностью покрывало петрушку. Поставьте посуду с молоком и петрушкой в нежаркую духовку, чтобы молоко топилось, но не выкипало. Как только молоко превратится в топленое (немного загустеет), процедите и пейте настой каждый час по 1 или по 2 столовые ложки. Весь полученный объем вам необходимо выпить за один день. Это средство хорошо восстанавливает нормальную работу поджелудочной железы после первого приступа острого панкреатита. Можете еще раз повторить лечение через 2 недели.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.