

Ирина  
Вечерская

душевная  
кулинария

100

рецептов

вкусно • полезно • душевно • полезно

при болезнях  
поджелудочной  
железы

Душевная кулинария

Ирина Вечерская

**100 рецептов при болезнях  
поджелудочной железы. Вкусно,  
полезно, душевно, целебно**

«Центрполиграф»

2017

УДК 615  
ББК 54.13

## **Вечерская И.**

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

ISBN 978-5-227-07384-6

Данная книга расскажет о том, как питаться при заболеваниях поджелудочной железы: воспалительно-дегенеративном процессе – панкреатите, острой патологии – панкреанекрозе, сахарном диабете I типа и сбоях в работе поджелудочной железы, вызванных муковисцидозом... Профилактикой всех заболеваний поджелудочной железы является рациональное полноценное питание. А если болезнь уже дала о себе знать, диета обязательна! Цель нашей книги – подсказать правильную диету, которая поможет сохранить бодрость, хорошее самочувствие и поддержит трудоспособность. На вашем столе всегда будут полноценные, богатые витаминами блюда и напитки, рецепты которых приведены в этой книге. Конечно, недуги накладывают определенные ограничения, но, вооружившись знаниями и используя простые советы и рекомендации автора, вы надолго останетесь в рабочем строю.

УДК 615  
ББК 54.13

ISBN 978-5-227-07384-6

© Вечерская И., 2017  
© Центрполиграф, 2017

## Содержание

Предисловие	6
Панкреатит	7
Сущность, причины заболевания	7
Симптомы	9
Принципы питания	10
Питание при снятии приступа	12
Блюда	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

**Ирина Вечерская**  
**100 рецептов при болезнях поджелудочной**  
**железы. Вкусно, полезно, душевно, целебно**  
© «Центрполиграф», 2017

## Предисловие

Заболеваний поджелудочной железы достаточно много.

Поджелудочная железа – одна из самых важных желез в организме, которая выполняет две главные функции. Она вырабатывает пищеварительные ферменты (энзимы) и выделяет их в двенадцатиперстную кишку. Ферменты, попадая в пищеварительный тракт, разлагают углеводы, жиры и белки. Другая функция – функция железы внутренней секреции, вырабатывания гормона инсулина. Инсулин действует, когда содержание сахара в крови высокое. Инсулин служит в организме прежде всего для обеспечения проникновения глюкозы в клетки и играет ключевую роль в обмене не только углеводов, но жиров и белков. Другой гормон – глюкагон действует наоборот, он устраняет недостаток сахара в крови. Обе функции не зависят друг от друга. Любая патология поджелудочной железы отражается на углеводном, жировом и энергетическом обменах.

Группа заболеваний поджелудочной железы, связанных с воздействием ферментов, называется панкреатит. Панкреатит бывает острый и хронический. В этом случае выделение ферментов прекращается, и они начинают переваривать ткань самой железы, вызывая острое воспаление. Выведению ферментов через общий проток может препятствовать отек поджелудочной железы, закупорка протока камнем или сдавливание извне опухолью.

Помимо панкреатита имеется целый ряд других патологий, которыми поражается поджелудочная железа. Если панкреатит запустить, может наступить значительное ухудшение железы, называемое панкреонекрозом. Симптомы заболевания, диагностика и лечение часто зависят от стадии процесса и его локализации.

Определять более точно наличие болезни нужно лабораторным путем. Характерными для воспаления или деструкции поджелудочной железы будут изменения клинического и биохимического анализов крови, а также изменения мочи.

Профилактикой всех заболеваний поджелудочной железы является рациональное полноценное питание.

# Панкреатит

## Сущность, причины заболевания

Панкреатит – это воспалительно-дегенеративный процесс в поджелудочной железе. 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).

Основными жертвами панкреатита чаще всего становятся люди, склонные к перееданию, любители жирной пищи, алкоголя. Под действием определенных провоцирующих факторов в поджелудочной железе активизируется выработка протеолитических ферментов, что и вызывает воспалительные процессы.

Обычно уровень сахара хорошо корректируется лечением и в большинстве случаев поджелудочная железа ведет себя спокойно. Она гарантирует нормальное пищеварение, регулирует энергетический обмен, а также 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.

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 отдельный изолированный процесс 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

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. Симптомы:

- боль. 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,
- заостряются черты лица, сначала становится бледными кожные покровы, постепенно цвет лица приобретает серо-землистый оттенок,
- икота, тошнота,
- рвота,
- диарея или запор,
- одышка,
- вздутие живота,
- синюшность кожи,
- желтушность склер, кожи.

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

## Принципы питания

### Не рекомендованы продукты:

- Крепкие бульоны – мясные, рыбные, грибные. Супы в виде кислых щей, борщей, а также овощные отвары.
- Черный, ржаной и свежий белый хлеб, сдоба.
- Соления, 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:
- 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, щуки, сазана и других), отваренных куском или в виде котлет, кнелей, тефтелей.
- Яйца всмятку (1–2 яйца) или сваренные в виде парового омлета из двух яиц.
- Молочные продукты в виде некислого 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.

– 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.

## 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. Замоочите 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 разрежьте на куски. Нарезанный корень положите в глиняный горшок или кастрюлю и залейте молоком так, чтобы оно полностью покрывало петрушку. Поставьте в нежаркую духовку, чтобы молоко топилось, но не выкипало. Как только молоко 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.

## Блюда

### **Перловый молочный слизистый суп**

*Состав:* перловая крупа – 40 г, вода – 700 мл, сливочное масло – 20 г, молоко – 150 г, сахар, половина яичного желтка.

Промытую крупу залить холодной водой и варить на слабом огне под крышкой не менее 3 часов. Затем протереть сквозь сито вместе с жидкостью и довести до кипения. Заправить кипяченым слегка остуженным молоком, смешанным с сырым яичным желтком, добавить сахар, сливочное масло.

### **Суп-пюре**

*Состав:* говядина – 800 г, картофель – 10 шт., сливочное масло – 100 г, яйца – 4 шт., сливки – 1 бутылка.

Отваренный в соленой воде очищенный картофель протереть еще горячим через решето, развести бульоном, прокипятить, прибавить сливочное масло, подправить сырыми желтками, развести все сливками и подогреть.

### **Суп-пюре из риса**

*Состав:* рис – 1 стакан, масло – 3 ст. ложки, молоко – 3–4 стакана.

Стакан риса промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить четырьмя стаканами горячей воды, добавить немного соли и варить 35–40 минут. Часть риса оставить на гарнир, остальной вместе с отваром протереть сквозь сито. Полученное рисовое пюре развести горячим молоком, прогреть, прибавить соль и масло. В готовый суп можно положить вареный рис по 1 столовой ложке на тарелку. Отдельно подать гренки.

### **Суп-пюре из курицы**

*Состав:* курица – 1 шт., мука – 2 ст. ложки, масло – 4 ст. ложки; *для заправки:* яйца – 2 шт., молоко или сливки – 1 стакан.

Сварить курицу, отделить мясо от костей, оставить немного филе для гарнира, а остальное мясо пропустить два-три раза через мясорубку и, добавив 2–3 столовые ложки холодного бульона, протереть сквозь сито. Муку поджарить с двумя столовыми ложками масла, развести четырьмя стаканами горячего бульона и проварить в течение 20–30 минут. Полученный соус процедить, положить в него приготовленное из курицы пюре, перемешать и, если суп получается очень густой, разбавить горячим бульоном и довести до кипения. Затем снять с огня, посолить, заправить сливочным маслом и яичными желтками, смешанными с молоком. Отдельно подать гренки.

### **Суп-пюре из рыбы**

*Состав:* рыба – 750 г, мука – 2 ст. ложки, морковь – 1 шт., петрушка – 1 шт., масло – 4 ст. ложки, лук – 2 шт.

Рыбу очистить, промыть, отделить мясо от костей; кости с кореньями и луком поставить варить для бульона. Мякоть рыбы нарезать кусочками и тушить с маслом и мелко нарубленным луком. В кастрюле слегка поджарить муку с двумя столовыми ложками масла, развести четырьмя стаканами рыбного бульона, вскипятить, положить подготовленную рыбу и варить 15–20 минут. После варки суп процедить и протереть сквозь сито, развести горячим молоком, по вкусу положить соль и заправить маслом; по желанию прибавить яичные желтки, смешанные с молоком. Подавать суп можно с кусочками рыбы или с фрикадельками. Для пригото-

ния фрикаделек оставить 100 г рыбного филе. Отдельно подать гренки. Этот суп можно приготовить из карпа, корюшки, наваги, трески, судака, кеты и другой рыбы.

### **Овсяный суп-пюре с картофелем**

**Состав:** картофель – 1 шт., овсяные хлопья – 2 ст. ложки, морковь – 1 шт., петрушка – 1 корень, сельдерей – 0,5 корня, цветная капуста – 2–3 соцветия, сливочное масло – 50 г, молоко – 100 мл, соль, зелень петрушки, вода – 750 мл.

Картофель нарезать кубиками, коренья соломкой, овсяные хлопья промыть. Положить все в подсоленный кипяток и варить до готовности. Затем протереть суп через сито или дуршлаг, добавить масло, влить раз болтанный в небольшом количестве воды желток, молоко, снять с огня и всыпать измельченную зелень петрушки.

### **Пудинг из отварной курицы**

**Состав:** отварное мясо курицы – 600 г, вареный рис – 1 стакан, яйцо – 1 шт., молоко – полстакана, сливочное масло – 1 ст. ложка, растительное масло – 1 ст. ложка, соль.

Мясо курицы отделить от костей и пропустить 2 раза через мясорубку. Сваренный рис протереть через сито и смешать с куриным фаршем. Добавить молоко, сливочное масло, соль, яичный желток. Тщательно вымесить и ввести взбитые в пену белки. Фольгу смазать растительным маслом и выстлать решетку-пароварку. Выложить в нее подготовленную массу и поместить на кастрюлю с кипящей водой. Готовить на пару около 20 минут. Подавать с любыми отварными овощами.

## **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.