Для того чтобы разобраться **какая** необходима **диета при панкреатите, гастрите** и холецистите, необходимо знать причину возникновения этих заболеваний. Давайте подробно разберемся во всем по порядку, сначала немного рассмотрим причины возникновения, ну а если это уже с вами произошло, расскажем о том, как лечить панкреатит гастрит, о питании, что можно употреблять в пищу, а что, категорически, запрещено. Ну и конечно, рассмотрим варианты самой **диеты**.

В наше торопливое время все стараются везде успеть, и сделать больше дел. Вследствие этого нарушается режим жизнедеятельности, и, естественно, питания. Быстрые перекусы на ходу, зачастую, некачественными продуктами. Мы не гнушаемся жирной и жареной, **острой** и копченой едой, поглощая все одновременно для улучшения **вкуса**. Каждодневные стрессы и вредные привычки. Это далеко не полный перечень, влияющих на состояние нашего здоровья, и ЖКТ в первую очередь.

**Советы по питанию при панкреатите или гастрите**

К первым симптомам мы часто относимся легкомысленно, не обращая на них никакого внимания, и оправдываем это отсутствием времени. Но такое поведение легкомысленно и неоправданно. Как следствие всего вышесказанного – **обострение** заболеваний желудочно-кишечного тракта, а точнее панкреатита с гастрита. Пищеварение можно нормализовать, но для этого необходимо строго соблюдать диету, подобранную под конкретный случай.

Из школьного курса анатомии, да и по названию органа, поджелудочная железа, всем известно, что она располагается под желудком. При ее неправильном функционировании нарушается кислотно-щелочной баланс **желудка**, что и вызывает воспалительные процессы. Разница между панкреатитом и гастритом есть, но заболевания схожи. Поэтому и советы для обоих заболеваний схожи.

Вот ряд основных рекомендаций при обострении панкреатита и гастрита:

* Стоит тщательно измельчать продукты в процессе приготовления. Во время же приема пищи, хорошо ее пережевывать.
* Любителям поджаристой золотистой корочки стоит отказаться от удовольствия. Предпочтение стоит отдать правым, отварным, тушеным и запеченным только в фольге блюдам.
* **Кушать** необходимо часто, но немного, количество должно поместиться в вашу ладонь.
* Отказаться от приема жидкости во время еды. Пить лучше через час после трапезы.
* **Еда** не должна быть горячей или холодной, только теплой.
* Нужно выработать график приема пищи, и строго ему следовать, несмотря ни на что.
* Последний прием пищи должен быть не менее чем за 2 часа до отдыха. Не допускается наедаться перед сном.

Сейчас **питаться правильно** не составляет труда, ведь нам приходят на помощь современная кухонная техника и приборы. Блендеры и пароварки, мультиварки и йогуртницы – все это помощники для правильного питания, главное, ваше желание питаться правильно. Разнообразие рецептов блюд для больных ЖКТ поражает своим изобилием.

Современная диетотерапия определяет списки разрешенных и запрещенных продуктов питания. Отказ от употребления некоторых продуктов полезен при любом заболевании пищеварительной системы, что, несомненно, только положительно скажется на работе ЖКТ.

**Разрешенные продукты при гастрите и панкреатите**

Приведем список продуктов, которые можно употреблять при панкреатите и гастрите.

* Диетическое мясо, к которому относится, например, куриное и индюшиное мясо, телятина и крольчатина. **Гастритчикам** дозволяется изредка можно употреблять нежирную говядину. А вот при панкреатите, от такого грубого мяса стоит отказаться.
* Легкие супы на мясном бульоне (фрикадельковыйили куриный), данные блюда разрешены к приему только для больных гастритом. При панкреатите же диета немного отличается, разрешены только насыщенные овощные бульоны или отвары на основе овощей.
* К хлебу тоже нужно относитьсявнимательно. **Какой хлеб можно есть?** Лучше использовать цельнозерновой вчерашний ил слегка подсушенный (черствый) хлеб, а еще лучше сухари. От свежего лучше отказаться, здоровье важнее.
* При гастрите желательно совсем отказаться от молочной продукции. В противоположность этому, при панкреатите же **кисломолочная продукция** (сыр, **кефир, творог** и т.п.) рекомендуема.
* Допустимо к применению в небольших количествах только рафинированное растительное масло (тыквенное, оливковое или подсолнечное), не более чайной ложки. Не возбраняется и сливочное масло, но не более 30 г, например, добавлять в кашу.
* Нежирная, лучше речная, рыба, например, судак. Из морских подойдет палтус, хек и **минтай**.
* **Яйца** только вареные.
* Макаронные изделия разрешены в малых количествах, злоупотреблять ими не стоит.
* Из круп предпочтение нужно отдать гречневой, манной и овсяной, и конечно, рисовой.
* Фрукты и ягоды не возбраняются, из них хорошо делать **смузи**. Яблоки и груши можно даже запечь в духовке или печи.
* Из овощей отлично подойдут кабачки и тыква, а также томаты. При панкреатите обязательно нужно учесть еще один факт – овощи, в которых содержится много клетчатки, есть нельзя.
* От сладкого лучше отказаться, но уж если очень хочется, можно немного скушать сухого печенья (**галеты**) или меда. На меде стоит немного остановить внимание, так как он оказывает благоприятное воздействие при любом обострении, так как обволакивает стенки желудка. **Мед** снижает кислотность и улучшает пищеварение, а также обладает антибактериальным, противовоспалительным, заживляющим и, конечно, успокаивающим свойством. В некоторых случаях его рекомендуется употреблять сутра натощак по столовой ложке, медленно рассасывая.

**Запрещенные к применению продукты при гастрите и панкреатите**

Теперь поговорим о тех продуктах, от которых лучше отказаться совсем.

* Жирные блюда из мяса и рыбы, а также сало.
* Овощи с большим содержанием клетчатки, такие как: капуста и щавель, редис и редька, шпинат. Даже о грибах и бульонах на их основе.
* О семечках (кроме тыквенных), любых орехах и специях придется забыть.
* Колбасные изделия, копчености, любые виды консервов и маринадов, от этого тоже придется отказаться.
* Сдоба, выпечка, черный хлеб, кондитерские изделия и шоколад – это продукты из списка риска.
* Из круп не стоит принимать тяжелые, вызывающие брожение пшено, перловку, горох и бобовые (бобы, фасоль, маши т.п.), а еще не стоит употреблять кукурузу.
* Алкоголь, кофе, какао, газированные напитки, и даже **молоко** и мороженое – продукты от которых необходимо отказаться во благо своего здоровья.
* Запрещено употреблять сильно холодные или горячие блюда.

**Основные принципы диеты и примерный рацион**

В оправдание очень строгой диеты при заболеваниях ЖКТ стоит отметить, что при ее соблюдении, результат не заставит себя ждать, и вы заметите его уже через небольшое время.

Самолечение при панкреатите и гастрите недопустимо. Только врач, после всех обследований и анализов, может установить диагноз и назначить лечение. В нем и будут указаны рекомендации по правильному питанию. Скушать один продукт из вышеперечисленного разрешенного списка можно, но подбирать полный рацион самостоятельно категорически запрещено, это должен делать специалист.

Современные гастроэнтерологи, при составлении рациона питания на неделю, отталкиваются от показателя кислотности в желудке. При пониженной **кислотности** предпочтение отдается продуктам, которые повысят уровень кислоты, а при повышении этого показателя, стоит отказаться от продуктов, провоцирующие **повышение кислотности**. Главное требование, предъявляемое к диете для тяжелобольных панкреатитом – ежедневное потребление высокого количества животного протеина.

Меню ни в коем случае не должно быть однообразным, так как может возникнуть другие проблемы. Из-за дефицита питательных веществ будет ухудшаться самочувствие человека в целом. Чтобы человек не чувствовал себя изгоем, при составлении рациона врач задействует как можно больше разрешенных продуктов, приготовленных разнообразными способами. Только при правильном подходе, и проработав все досконально, специалист составит правильное, а главное, разнообразное меню. Но стоит помнить, что при первых признаках улучшения не следует останавливаться, и отказываться от правильного питания. Правильное **питание** еще никому не навредило.

Для примера можно рассмотреть следующий вариант меню на один день.

* На завтрак – негустая, полужидкая **овсяная каша** (манная, гречневая или рисовая), немного отварного постного мяса, слабый чай, несладкое подсушенное печенье.
* Второй завтрак, или ланч – омлет без желтков из 2-х яиц и сок из фруктов, обязательно разбавленный.
* На обед – суп овощной, паровая **куриная котлета**, обязательно подсушенный хлеб, отваренный картофель и запеченные протертые овощи, из жидкости – компот из свежих фруктов.
* На полдник – творог и отвар шиповника.
* На ужин – вареная или запеченная нежирная рыба с овощным пюре, и чай.
* Перед сном обязательно выпить стакан кефира.

Использование молока и кисломолочных продуктов должно быть согласовано с типом болезни. Количество сахара не должно превышать сорок грамм в сутки, а за один прием должно составлять не более пятнадцати, с учетом естественного его содержания во фруктах и овощах.

**Несколько рекомендаций по режиму питания**

Здоровый желудок может, без вреда для себя, переварить многое, от чего должен отказаться больной человек, нужно всего лишь придерживаться нескольких простых и несложных правил по приему пищи. Культура приема пищи, в предотвращении заболеваний ХКТ, имеет не меньшее значение, чем качество, предъявляемое к продуктам питания. А для уже пораженных недугом панкреатита и гастрита людей, соблюдение этой культуры просто жизненно необходимо.

Главное, что нужно соблюдать при правильном питании:

1. Не переедайте. Большое количество пищи растягивает и раздражает желудок, что создает хорошие условия для воспалений и **язв**, может появиться изжога. Застой и последующее гниение избытков пищи способствует нарушению в работе **поджелудочной** железы.
2. Приемы пищи должны быть регулярными и частыми, при обострении нужно питаться 6 раз, а через неделю 5, а при хронических заболеваниях, принимать пищу нужно не менее 4-х раз в день. Меню следует составить так, чтобы через 3-4 часа после приема пищи был небольшой **перекус**. Позавтракать нужно, по возможности, как можно раньше, а последний легкий прием пищи не должен быть позднее чем за 2 часа, а лучше за 3, до сна.
3. Тщательно пережеванная пища предотвратит механическое раздражение желудка, ускорит ее усвояиваемость, уменьшит нагрузку на поджелудочную. Лучший способ оказаться в больнице в раннем возрасте – запихивать в себя каждый день огромный гамбургер за 5 минут.
4. Избегайте стрессов при приеме пищи. При соблюдении диеты необходимо сосредоточиться только на аромате и вкусе еды и отвлечься от всех дел.
5. Употребление алкоголя может стать летальным, а курение вызывает токсическое поражение органов.

**Лечение панкреатита и гастрита травами и ферментами**

При лечении любых болезней издревле использовали **травы** и отвары на их основе. Занимались лечением народными средствами только знающие люди – знахари, шаманы и т.д. Правильные травяные отвары способны снять воспаление и эрозивное раздражение, и обладают заживляющим действием, например, рисовый отвар. С большой осторожностью стоит относиться к готовым составам, продающимся в аптеках, в некоторых составах присутствуют ингредиенты, запрещенные к приему при панкреатите и гастрите. Также стоит избегать настоек на спирту. Не стоит забывать и о непереносимости некоторых растений организмом, при появлении недугов, нужно немедленно прекратить прием отвара.

Из-за недостатка ферментов, энзимов, нарушается пищеварение, что и способствует развитию гастрита и панкреатита. Назначаемые врачами современные препараты могут восполнить недостаток ферментов. Самый популярный из лекарственных ферментов – панкреатин. Прием панкреатина нормализует пищеварение, улучшает работу ЖКТ и восстанавливает работу поджелудочной железы. Данный фермент входит в составы препаратов, таких как:

* **Мезим;**
* **Фестал;**
* **Фитогастрол;**
* **Креон.**

**Итог**

Может показаться что панкреатит и гастрит безобидны, что является большим заблуждением. Первые **симптомы** – это сигнал для обращения за помощью к специалисту, который поможет в лечении и корректировки вашего рациона.

При гастродуодените диета нормализует ЖКТ, предотвращает поступление в организм вредоносных веществ и восстанавливает КЩБ в желудке. Также влияет на снижение воспалительных процессов, щадит органы пищеварения и блокирует болевые ощущения, препятствует дальнейшему развитию болезни и перехода ее в хроническое состояние, а что еще хуже – в онкологию, возможен и такой вариант.

Проще питаться правильно и вести здоровый образ жизни, чем потом **вылечиться**.

Здоровья вам и вашим близким.