Правильне харчування при захворіванні жовчного міхура.

Жовчний міхур - це невеликий орган, розташований в правому підребер'ї. Він накопичує жовч, яка виробляється печінкою, і виділяє її в дванадцятипалу кишку для перетравлення жирів. Захворювання жовчного міхура, такі як холецистит і жовчнокам'яна хвороба, можуть викликати біль, здуття живота, діарею або запор.

Правильне харчування є важливим компонентом лікування захворювань жовчного міхура. Воно може допомогти зменшити симптоми, запобігти загостренням і навіть сприяти розсмоктуванню каменів.

Основні принципи харчування при захворюваннях жовчного міхура:

Фракційне харчування: їсти невеликими порціями 5-6 разів на день. Це допоможе жовчі виділятися рівномірно і не застоюватися.

Обмеження жирів: вживати не більше 30 г жиру на день. Це означає, що потрібно відмовитися від жирної, смаженої, копченої і консервованої їжі.

Обмеження цукру: вживати не більше 50 г цукру на день. Це означає, що потрібно відмовитися від солодощів, газованих напоїв і солодких фруктів.

Обмеження солі: вживати не більше 5 г солі на день. Це означає, що потрібно відмовитися від солоних закусок, консервів і готових продуктів.

Включення в раціон клітковини: клітковина допомагає регулювати травлення і запобігає запорам.

Дозволені продукти:

Вода: пити не менше 2 л води на день.

Свіжі овочі: їсти овочі в сирому, відвареному або запеченому вигляді.

Фрукти: їсти фрукти в сирому вигляді.

Нежирні білкові продукти: нежирне м'ясо, риба, яйця, сир.

Цільнозернові продукти: хліб, крупи, макарони.

Молочні продукти з низьким відсотком жирності: молоко, йогурт, сир.

Заборонені продукти:

Жири: жирне м'ясо, риба, птиця, ковбаси, сосиски, жирні молочні продукти, майонез, олія, жирні соуси.

Цукор: цукор, мед, варення, цукерки, торти, тістечка, газовані напої, солодкі фрукти.

Сіль: солоні закуски, консерви, готові продукти.

\*\*Шоколад, кава, міцний чай.

Приклади меню:

Сніданок:

Вівсяна каша з фруктами і горіхами.

Яйця всмятку з овочами.

Гречана каша з сирком.

Обід:

Овочеві супи.

Курячі котлети на пару з гречкою.

Риба на грилі з овочами.

Вечеря:

Запечені овочі з нежирним м'ясом.

Тісто з сиром і зеленню.

Йогурт з фруктами.

Перекуси:

Яблуко, банан, груша.

Нежирний йогурт.

Фруктовий салат.

Правильне харчування при захворюваннях жовчного міхура - це не тільки спосіб полегшити симптоми, але і спосіб запобігти їх виникненню в майбутньому.