**ГБОУ ВПО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ГБУЗ «РЕСПУБЛИКАНСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА им. Г.Г.КУВАТОВА**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |

**ДИЕТА ПАЦИЕНТОВ С ЦИРРОЗОМ ПЕЧЕНИ**



**Методические рекомендации**

**Уфа - 2015 г.**

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

**ГБОУ ВПО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ГБУЗ «РЕСПУБЛИКАНСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА им. Г.Г.КУВАТОВА**

«Утверждаю»

Министр Здравоохранения

Республики Башкортостан

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2015

**ДИЕТА ПАЦИЕНТОВ С ЦИРРОЗОМ ПЕЧЕНИ**

**Методические рекомендации**

Уфа -2015

УДК 616.344-002-031.84

ББК: 54.13

Г83

Диета пациентов с циррозом печени.

Методические рекомендации предназначены для врачей первичного звена, врачей общей практики, терапевтов, гастроэнтерологов и пациентов. – Уфа, 2015, 15 с.

В методических рекомендациях освещены современные научные и практические аспекты диетического питания пациентов с циррозом печени.

Рекомендации печатаются по решению центрального координационного научно-методического совета ИДПО и РИС ГБОУ ВПО БГМУ

**Составители:** проф. Фаизова Л.П., проф. Калимуллина Д.Х., проф. Власова Н.А., доц. Лехмус Т.Ю., зав. отделением гастроэнтерологии, главный внештатный гастроэнтеролог МЗ РБ, к.м.н. Габдрахимова З.Г., врачи гастроэнтерологи Ахметова Л.Т.,

**Рецензенты:**

Волевач Л.В. зав. кафедрой поликлинической медицины ИДПО БГМУ, д.м.н., профессор

Загидуллин Ш.З. зав. кафедрой пропедевтики внутренних болезней БГМУ, д.м.н., профессор

**Питание пациентов с циррозом печени**

Цирроз - это хроническое прогрессирующее заболевание печени. Цирроз развивается в результате целого ряда хронических заболеваний печени (хронических гепатитов, алкогольной болезни печени, метаболических заболеваний, заболеваний желчных путей и др.)

Печень выполняет множество функций, участвуя в обмене белков, углеводов, жиров, гормонов, витаминов, в водном, минеральном, пигментном обменах, секреции и выделении желчи, выполняет кроветворную функцию и участвует в регуляции свертывания крови. Очень важная функция печени состоит в обезвреживании различных токсических веществ.

Больная печень не способна синтезировать и расщеплять белки. Необходимость адекватного питания определяется дефицитом ряда питательных веществ, в первую очередь белков, так как дефицит белков усиливает токсичность алкоголя, лекарственных препаратов, других токсинов и снижает возможность регенерации (восстановления) клеток печени.

Поскольку питание напрямую влияет на самочувствие больного, то диета при циррозе печени является важным условием во время лечения. Так как при циррозе нарушается обезвреживающая функция печени, важно исключить из рациона алкоголь, продукты длительной обжарки, ненатуральную, очень острую и жирную пищу.

Перед приемом гепатопротекторов, БАДов, витаминов следует проконсультироваться с врачом. Только он сможет вам дать правильные рекомендации. Информация из интернета может служить лишь как вспомогательная!

**Диета при компенсированном циррозе печени**

Компенсированный цирроз отличается сохранением способности органа нейтрализовать аммиак (токсическое вещество), образующийся в ходе обмена белков. Диета при таком типе заболевания должна содержать полноценные белки, при этом их количество доводится до 130 г в сутки (30 ккал на 1 кг массы тела и содержание белка 1 г на 1 кг массы тела). Человеку важно насыщать организм белками, содержащими незаменимые аминокислоты и липотропные вещества. К таким продуктам относят говядину, кислое молоко, творог, свежее молоко, рыбу нежирных сортов, яичный белок, продукты из пшена, соевой муки, блюда из гречневой и овсяной круп. Увеличение количества белка очень важно. Именно белок вызывает активизацию функции печеночных клеток и других защитных сил организма человека.

**Диета при декомпенсированном циррозе печени**

Декомпенсированный цирроз отличается неспособностью усваивать белки. Поэтому диета при декомпенсированном циррозе печени преследует цель по ограничению поступления животных белков.

Обычно разрешено не более 1-2 порций молочных продуктов в сутки. Жиры ограничиваются до 90 г в день. Полностью следует исключить говяжий, бараний, кулинарный, свиной жиры, маргарин, майонез. Каши можно заправлять кусочком сливочного масла либо небольшим количеством растительного. Следует отказаться от жареной пищи. Меню диеты при циррозе печени состоит в основном из каш на воде, небольшого количества фруктов, овощей, сахара. В случае появления желтухи, аллергии, диареи, рвоты жиры почти полностью исключаются. Питьевой режим при декомпенсированном циррозе ограничен. В связи с этим более предпочтительны вторые блюда в меню, нежели первые. Напитки ограничены до 500 мл в день, предпочтительнее пить компоты и некрепкие чаи.

**Диета при циррозе печени и асците**

Асцит – это нарушение, которое приводит к накоплению жидкости в брюшной полости. Самые главные условия в диете при циррозе печени и асците: сокращение потребления жидкости до 750-1000 мл за сутки; ограничение до 1,5 - 2 г в день количества натрия (поваренной соли).

**Как соблюдать диету с ограничением натрия?**

* Не досаливайте пищу (солонки не должно быть на столе!!!)
* Ведите пищевой дневник, в котором подсчитывайте количество натрия, полученного с пищей
* Не употребляйте консервированные, готовые замороженные, засушенные блюда, фабричные соусы
* Избегайте фаст-фудов
* Исключайте любые продукты, содержащие пекарский порошок (разрыхлитель) и питьевую соду (пирожные, бисквитное печенье, торты, выпечка)
* Для улучшения вкуса пищи используйте свежие или сухие травы (а не готовые пакетированные приправы!!!), лимонный сок, бальзамический уксус, перец, чеснок и лук, бессолевой кетчуп.

**Будьте терпеливы!** Вам может потребоваться несколько недель для того, чтобы привыкнуть к диете с низким содержанием натрия.

 Если Вы получаете мочегонные препараты, ежедневно отражайте Ваш вес, суточный диурез (разница между выпитой и выделенной жидкостью), объем живота (измеряется сантиметровой лентой на уровне пупка) и количество натрия, полученного с пищей. Потеря массы тела не должна превышать 1000 г в день у пациентов с асцитом и периферическими отеками и 500 г в день при наличии только асцита.

**Примерное меню бессолевой диеты при циррозе печени (с учетом содержания натрия)**

**Завтрак**

* Манная каша со сливками и сахаром или печеными фруктами – 20 мг
* Одно яйцо – 170 мг
* 50-60 мг хлеба с несоленым маслом и мармеладом (желе или медом) – 220 мг
* Кофе либо чай с молоком -10 мг

**Обед**

* Овощной салат – 50-70 мг
* Суп без соли – 800-1000 мг
* 90 г белого мяса рыбы – 150 мг
* Картофель 3 шт. – 20 мг
* Печеные или свежие фрукты – 15-30 мг

**Полдник**

* 60 г бессолевого хлеба – 220 мг
* Несоленое масло, джем или помидор – 5-10 мг
* Кофе либо чай с молоком -10 мг

**Ужин**

* Зелень или листовой салат - 16-30 мг
* Сметана - 40мг
* 100 г мяса рыбы, птицы домашней либо говядины – 80 мг
* Макароны – 10 мг
* Печеные или свежие фрукты – 15-30 мг
* Кофе или чай с молоком – 10 мг

**ИТОГО: 1900-2000 мг натрия в день**

**Разрешенные продукты в диете при циррозе печени:**

* Хлебобулочные изделия в подсушенном виде. Лучше отдавать предпочтение муке высшего сорта.
* Овощные, крупяные супы, молочные супы с фруктами и макаронами, вегетарианские борщи и щи.
* Молочные и сметанные соусы.
* Индейка, молодая нежирная баранина, курица, говядина, кролик.
* Омлеты, вареные яйца, не более одного желтка в день.
* Кисломолочные и молочные продукты пониженной жирности.
* Овощи в вареном и свежем виде.
* Каши на молоке и воде.
* Сладкие фрукты в протертом, сыром, засушенном виде.
* Зефир, мед, сахар, джемы, варенья, желе.
* Рафинированные масла.
* Чай с молоком и без, фруктовые или овощные морсы и соки, компоты, отвар шиповника, кисели.

**Запрещенные продукты в диете при циррозе печени:**

* Жирное мясо, гусь, утка, печень, мозги, почки, консервы, копчености, колбасы.
* Ржаной и свежий хлеб, слоеное и сдобное тесто, пирожки жареные.
* Острый соленый сыр, жирные творог, ряженка, сливки, сметана.
* Жирная, копченая, соленая рыба, консервы.
* Грибные, мясные, рыбные бульоны, зеленые щи, окрошка, суп из бобовых.
* Яйца вкрутую, жареные яйца.
* Шоколад, мороженое, кремовые изделия, кислые плоды.
* Шпинат, бобовые, редис, щавель, редька, маринованные овощи, грибы, репа.
* Горчица
* Жирные и острые закуски, копчености, консервы, икра.
* Говяжье, свиное, баранье сало, кулинарный жир, майонез.

Придерживайтесь рекомендаций квалифицированных медиков и оставайтесь здоровыми!

