**ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ПОСТХОЛЕЦИСТЭКТОМИЧЕСКОМ СИНДРОМЕ.**

Вам удалили желчный пузырь. Как Вы должны себя вести? Должны ли продолжать соблюдать диету? А если да, то какую? Прошло много или мало времени после операции удаления желчного пузыря, и вновь Вам пришлось посетить поликлинику или лечь в больницу по поводу возобновления болевых приступов, какого-то дискомфорта в животе или других расстройств. Ваше заболевание теперь называется постхолецистэктомический синдром. Причин возникновения этой патологии много. Чтобы правильно вести себя, правильно питаться, надо точно знать причину, а здесь без помощи Вашего лечащего врача не обойтись. Замечено, что чем длительнее было заболевание до операции и чем больше было до нее приступов, тем чаще возобновляются боли и другие неприятные ощущения.

Довольно часто рецидив болей и диспепсических расстройств после операции может быть вызван неудаленными камнями в желчных протоках или вновь образовавшимся после операции камнем. В этом случае в период приступа Вы должны питаться точно так же, как при обострении хронического холецистита. Во время обострения диета помогает создать максимальный покой. Запомните, правильное питание может обеспечить длительную ремиссию, и наоборот, нарушение режима питания, злоупотребление жирной, острой пищей, холодными блюдами, газированными напитками могут вызвать обострение заболевания. Главное обеспечить дробное питание. Частые приемы пищи (4-5 раз в день) в небольшом количестве в одни и те же часы способствуют лучшему оттоку желчи, тем самым препятствуя ее задержке.

Прием большого количества пищи, особенно при нерегулярном питании, может привести к появлению боли и других расстройств. В период резкого ухудшения состояния надо обеспечить максимальное щажение пищеварительной системы, в первые 2 дня болезни можно принимать только жидкость в теплом виде. Это могут быть сладкий чай, соки из фруктов и ягод, разведенные пополам водой, отвар шиповника. В течение целого дня можно выпить всего 2 стакана, пить надо небольшими глотками. Через 2 дня разрешается принимать протертую пищу в небольшом количестве. Это слизистые и протертые крупяные супы овсяный, рисовый, манный, протертая каша из этих же круп, желе, муссы, кисели. Затем можно включить в диету нежирный некислый творог, нежирное мясо, нежирную рыбу. Блюда готовят в протертом виде на пару или отваривая в воде. Принимайте пищу 5-6 раз в день небольшими порциями. Через 5-6 дней Вы можете перейти на диету № 5 а, придерживаться которой необходимо в течение 3-4 недель. Можете добавить 75-100 г сухарей на день.

ДИЕТА № 5 А Показана больным острым холециститом и гепатитом, хроническим холециститом, желчекаменной болезнью. Диета содержит белков 100 г, жиров 80 г. Углеводов 350 г. Поваренной соли 8-10 г. Свободной жидкости 1,5-2 л. Масса суточного рациона 3 кг. Суточная калорийность около 2800 ккал. Ограничиваются в диете механические и химические раздражители. Исключаются продукты, усиливающие процессы брожения и гниения в кишечнике, резко стимулирующие секреторную функцию желудка, поджелудочной железы, усиливающие желчеотделение и раздражающие печень. Пищу готовят в воде или на пару, протирают. Температура холодных блюд не ниже 15 градусов, горячих не выше 62 градусов С. РЕКОМЕНДУЕТСЯ: хлеб пшеничный вчерашний, супы готовят на слизистом отваре с протертыми крупами, овощами или на овощных отварах с мелко шинкованными овощами картофелем, морковью, кабачками, тыквой, разваренными крупами рисом, манной, овсяной крупами, вермишелью (в супы можно добавлять яично-молочную смесь, которая готовится соединением сырого яйца с равным объемом молока, и заправляется сливочным маслом, сметаной), нежирные сорта мяса в виде паровых котлет, суфле или пюре, нежирные со рта рыбы и птицы в основном в рубленом виде, но мягкие сорта и части разрешают периодически куском, варят в воде или готовят на пару, вареные и протертые овощи: картофель, кабачки, тыква, морковь, свекла, цветная капуста в виде пюре, суфле, запеканок, каши готовят на воде с добавлением молока в протертом виде, разрешают пудинги, яйца добавляю слизистый овсяный котлета мясная паровая , гречневая каша компот процеженный Полдник: творог домашний протертый Ужин: котлеты рыбные паровые, картофельное пюре, чай На ночь: кефир, хлеб белый 200 г, сахар 30 г, масло сливочное 20 г. Далее Вам рекомендуется щадящий вариант диеты № 5, которого Вам надо придерживаться не менее 1,5 месяцев после операции.

ДИЕТА № 5 Диета содержит белков 100-110 г, жиров 100 г, углеводов 400-450 г, поваренной соли 8-10 г, жидкости до 2 х литров в сутки. Масса суточного рациона до 3,5 кг. Калорийность диеты до 3000 ккал. РЕКОМЕНДУЕТСЯ: хлеб пшеничный и ржаной вчерашней выпечки, сухари и сухое печенье, супы молочные, фруктовые, на овощном отваре с крупами и овощами, нежирные сорта мяса (говядина, кролик), птицы (курица, индейка) и рыбы (судак, треска, лещ, окунь, навага, серебристый хек) куском или в рубленом виде, вареные или парового приготовления, разрешается запекание после предварительного отваривания, нежирные колбасы и ветчина, вымоченная сельдь, различные овощи в сыром, отварном и запеченном виде, салаты из сырых и вареных овощей и фруктов, рассыпчатые каши из различных круп, приготовленные на воде с добавлением молока, пудинги и запеканки, отварная вермишель, мелко рубленые макароны, яйца (не более 1 шт. в день), белковые омлеты парового приготовления, при хорошей переносимости разрешается до 2 яиц в день всмятку, паровые или запеченные омлеты 2-3 раза в неделю, молоко в натуральном виде при индивидуальной переносимости, творог свежий некислый в натуральном виде или в запеканках, крупениках, ватрушках, ленивых варениках, суфле, неострые сорта сыра, сладкие сорта ягод и фруктов в сыром виде и в блюдах, лимон, черная смородина при хорошей переносимости, сахар, мед, варенье, джемы, мармелад, зелень петрушки и укропа в небольшом количестве, лавровый лист, белый соус с добавлением небольшого количества сметаны или томатного сока без поджарки муки, фруктовые и ягодные соусы, чай и кофе, некрепкие без молока или с молоком, отвар шиповника, фруктово-ягодные соки. Масло сливочное и растительное добавляют в готовые блюда, не поджаривая, растительное масло должно составлять не менее 30 % от общего количества жиров. ИСКЛЮЧАЕТСЯ: свежий хлеб, слоеное и сдобное тесто, пирожки, торты, жирные сорта мяса, рыбы (белуга, кета, осетрина, севрюга), жирные и копченые колбасы, печень, почки, мозги, консервы, жареные блюда, соленая рыба, жирный творог, соленый и острый сыр, крутые яйца, яичница, свиной, бараний, говяжий жир, маргарин, кулинарные жиры, щавель, шпинат, редис, редька, лук, чеснок, маринованные овощи, мясные, рыбные, грибные отвары, окрошка, щи зеленые, горчица, перец, хрен, шоколад, мороженое, черный кофе, какао, холодные и алкогольные напитки. ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДИЕТЫ № 5 Завтрак : сыр неострый, каша рисовая молочная, чай с молоком. 2-й завтрак: творог домашний суп перловый вегетарианский со сметаной бефстроганов из отварного мяса с соусом бешамель и рассыпчатой гречневой кашей компот Полдник: отвар шиповника Ужин: запеканка творожная с вермишелью и сметаной, кисель. На ночь: кефир На весь день: хлеб черный 200 г, хлеб белый 200 г, сахар 50 г, масло сливочное 20 г, масло растительное 30 г. При непереносимости растительного масла Вам следует отказаться от него. При выраженном ожирении ограничивайте калорийность продуктов. Вам рекомендуется проводить разгрузочные дни. Делайте только поправки на те блюда и продукты, которых Вы не переносите. Их надо исключать из питания. Это могут быть молоко, жиры, яйца. Ваше самочувствие и состояние после операции на желчных путях во многом будут зависеть от того, насколько настойчиво Вы будете выполнять диетологические рекомендации.