

### Что нельзя есть при циррозе печени:

- свежий и ржаной хлеб, сдобное и слоеное тесто, жареные пирожки;
- мясные, грибные, рыбные бульоны, окрошку, зеленые щи, суп из бобовых;
- жирное мясо, утка, гусь, печень, почки, мозги, копчености, консервы, колбасы;
- жирная рыба, копченая, соленая рыба, рыбные консервы;
- соленый острый сыр, ряженка, жирный творог, сметана, сливки;
- жареные яйца и яйца вкрутую;
- бобовые, шпинат, щавель, редис, редька, зеленый лук, чеснок, грибы, маринованные овощи, репа;
- острые и жирные закуски, консервы, копчености, икра;
- шоколад, кремовые изделия, мороженое, кислые плоды;
- горчица, хрен, перец;
- черный кофе, какао, холодные напитки, алкоголь;
- свиное, говяжье, баранье сало, кулинарный жир.

### Что можно есть при циррозе печени:

- **Хлебо-мучные изделия:** пшеничный хлеб из муки высшего и 1 сорта (черствый), несдобное печенье, несдобная выпечка с вареным мясом и рыбой, творогом, яблоками;
- **Супы:** овощные, крупяные на овощном отваре, молочные с макаронными изделиями, фруктовые, борщи и щи вегетарианские, муку и овощи для заправки не поджаривают, а подсушивают;
- **Блюда из мяса и птицы:** нежирное или обезжиренное мясо, птица без кожи, говядина, молодая баранина, мясная свинина, кролик, курица, индейка, паровые котлеты, суфле, кнели, молочные сосиски;
- **Рыбные блюда:** нежирная рыба, отварная рыба, паровая рыба куском или в виде котлетной массы;
- **Блюда из яиц:** белковые паровые и запеченные омлеты;
- **Гарниры и овощи:** различные в сыром, отварном, тушеном виде; некислая квашеная капуста, отварной лук, пюре из зеленого горошка;
- **Молочные блюда:** кисломолочные напитки, некислый свежий нежирный творог, неострый нежирный сыр, молоко;
- **Закуски:** салат из свежих овощей с растительным маслом, винегрет, кабачковая икра, заливная рыба, фаршированная рыба, вымоченная нежирная сельдь; салаты из отварного мяса и рыбы, нежирная ветчина;
- **Сладости:** спелые, мягкие сладкие фрукты и ягоды в сыром натуральном и протертом виде; сухофрукты, компоты, желе, муссы, мармелад, пастила, мед, сахар, варенье, зефир;
- **Соусы:** сметанные, молочные, овощные, сладкие фруктовые подливки;
- **Напитки:** чай, фруктовые и овощные соки, отвар шиповника, желе, компоты, кисель;
- **Жиры:** сливочное масло в натуральном виде и в блюдах, растительное масло.

**ВНИМАНИЕ!** Конкретное меню в каждом случае обязательно согласовывайте с лечащим врачом!

## **Недельное меню при циррозе печени в период компенсации**

### **ПОНЕДЕЛЬНИК:**

- *Первый завтрак:* сладкий творог со сметаной, овсяная молочная каша, чай;
- *Второй завтрак:* печеное яблоко;
- *Обед:* овощной вегетарианский суп на растительном масле, отварная курица в молочном соусе, отварной рис, компот из сухофруктов;
- *Полдник:* отвар шиповника;
- *Ужин:* отварная рыба с белым соусом на овощном отваре, картофельное пюре, ватрушка с творогом, чай с молоком;
- *На ночь:* кефир.

### **ВТОРНИК:**

- *Первый завтрак:* макароны по флотски, чай;
- *Второй завтрак:* творог с молоком;
- *Обед:* картофельный суп, голубцы с отварным мясом и рисом, ягодный кисель;
- *Полдник:* яблоко;
- *Ужин:* рисовая молочная каша, сыр, минеральная вода;
- *На ночь:* кефир.

### **СРЕДА:**

- *Первый завтрак:* отварная рыба, овсяная молочная каша, чай с молоком;
- *Второй завтрак:* запеканка из капусты;
- *Обед:* молочный суп с вермишелью, отварное мясо с тушеной морковью, компот из сухофруктов;
- *Полдник:* чай с лимоном и печеньем;
- *Ужин:* крупеник из гречневой каши, минеральная вода;
- *На ночь:* кефир.

### **ЧЕТВЕРГ:**

- *Первый завтрак:* творожный сырок, манная молочная каша, чай с молоком;
- *Второй завтрак:* печеное яблоко без сахара;
- *Обед:* рисовый суп с овощами, отварное мясо под молочным соусом, тушеная морковь, фруктовый кисель;
- *Полдник:* отвар шиповника, сухарики без сахара;
- *Ужин:* отварная рыба, картофельное пюре, фруктовый плов, чай;
- *На ночь:* кефир.

### **ПЯТНИЦА:**

- *Первый завтрак:* белковый паровой омлет, рисовая молочная каша, чай с молоком;
- *Второй завтрак:* творог со сметаной;
- *Обед:* вегетарианский борщ, отварное мясо с картофельным пюре, компот из сухофруктов;

- *Полдник:* чай с лимоном, печенье;
- *Ужин:* вермишель с маслом, минеральная вода;
- *На ночь:* стакан кефира.

#### СУББОТА:

- *Первый завтрак:* сельдь с отварным картофелем и растительным маслом, чай с лимоном;
- *Второй завтрак:* яблоко;
- *Обед:* вегетарианские щи из свежей капусты, паровые котлеты с вермишелью, компот из сухфруктов;
- *Полдник:* отвар шиповника, печенье;
- *Ужин:* белковый паровой омлет, сырники со сметаной, минеральная вода;
- *На ночь:* стакан кефира.

#### ВОСКРЕСЕНЬЕ:

- *Первый завтрак:* паровые котлеты с гречневой кашей, чай с лимоном;
- *Второй завтрак:* морковное пюре с джемом;
- *Обед:* картофельный суп-пюре, творожный пудинг, печеное яблоко;
- *Полдник:* ягодный кисель;
- *Ужин:* манная молочная каша, минеральная вода;
- *На ночь:* кефир.

### **Меню при циррозе печени в период обострения**

#### Вариант 1:

- *Первый завтрак:* паровое мясное суфле, протертая рисовая молочная каша;
- *Второй завтрак:* печеное яблоко с сахаром;
- *Обед:* вегетарианский протертый перловый суп с овощами, мясные паровые котлеты, отварная вермишель, фруктовое желе;
- *Полдник:* отвар шиповника, сухарики с сахаром;
- *Ужин:* мясные паровые фрикадельки, морковное пюре, творожный пудинг без сахара, кисель;
- *На ночь:* кефир.

#### Вариант 2:

- *Первый завтрак:* мясной сырок, протертая рисовая молочная каша, чай с молоком;
- *Второй завтрак:* протертый творог с молоком;
- *Обед:* протертый овсяной суп с овощами, паровые мясные котлеты с отварной вермишелью, протертый яблочный компот;
- *Полдник:* отвар шиповника, сухарики с сахаром;
- *Ужин:* рыбные паровые котлеты с картофельным пюре, творожный пудинг, чай;
- *На ночь:* фруктовый кисель.

### Вариант 3:

- *Первый завтрак:* творожное паровое суфле, протертая рисовая молочная каша, чай;
- *Второй завтрак:* печеное яблоко с сахаром;
- *Обед:* протертый вегетарианский протертый суп с овощами, мясные паровые котлеты с морковным пюре, кисель;
- *Полдник:* отвар шиповника;
- *Ужин:* рыбные паровые кнели с картофельным пюре, манная запеканка со сладкой подливкой, чай;
- *На ночь:* кефир.

Цирроз печени характеризуется деструкцией паренхимы печени, гиперплазией и частичной регенерацией печеночных клеток, разрастанием соединительной ткани, рубцеванием, изменением структуры, функции печени и развитием портальной гипертензии. Как правило, цирроз печени является неблагоприятным исходом гепатита.

Диета при циррозе печени не дифференцируется в зависимости от формы заболевания, но разнится по тяжести цирроза. Если возникает печеночная недостаточность, в рацион вносятся коррективы. Главная цель диеты при циррозе печени - химическое, механическое, термическое щажение органов пищеварения, создание максимального покоя для больного органа, нормализация функций печени, деятельности желчевыводящих путей, улучшение желчеотделения.

**Калорийность диеты при циррозе печени** - 2600..2800 ккал: белки - 90..100 г (60% животные белки); жиры - 80..90 г (30% растительные жиры); углеводы - 350..400 г (70-85 г сахара); поваренная соль - 8..10 г; свободная жидкость - 1,5..2 л. Режим питания дробный (5-6 раз в сутки) малыми порциями.

Пища готовится в отварном, запеченном (иногда тушеном) виде. Жилистое мясо протирается, также протираются богатые клетчаткой овощи. Еда принимается в теплом виде. В общем рационе ограничено потребление тугоплавких жиров, повышено содержание витаминов, жидкости.

В случае возникновения поносов ограничивается потребление жира до 50 г, исключается молоко в чистом виде, мед, другие послабляющие продукты. При склонности к запорам рекомендован чернослив, курага, инжир, размоченный урюк, сливы, свекла.

При компенсированном циррозе, когда еще сохранена способность печени обезвреживать аммиак путем синтеза мочевины, рацион обогащается полноценным белком (120-140г), который содержит в оптимальных соотношениях все незаменимые аминокислоты и липотропные факторы. Рекомендован: творог, молоко, простокваша, кефир, тощая говядина, нежирная рыба, яичный белок, соевая мука, гречневая крупа.

При декомпенсированном циррозе печени, когда орган не справляется с обезвреживанием аммиака, белок в рационе ограничивается до 20-30 грамм в сутки. При развитии печеночной комы белок вовсе исключается из питания.

В прекоматозном состоянии и по мере выхода из комы вводят легкоусвояемые углеводы, витамины, повышенное количество жидкости.

Основу диетотерапии при циррозе печени составляет [диета №5а](#) с соответствующими коррективами. В случае развития асцита больной переводится на [диету №10](#). Рекомендованы разгрузочные дни (фруктово-ягодные, творожные) один раз на 7-10 дней.

## Диетический стол, диета №5а

**Показания:** острый [гепатит](#) и [холецистит](#) в начальной стадии; обострение хронического гепатита, холецистита, ангиохолита и других воспалительных заболеваний желчных путей; после оперативного вмешательства на желчных путях; заболевания печени и желчевыводящих путей в сочетании с выраженными воспалительными процессами в желудке и кишечнике или с язвенной болезнью.

**Цель:** восстановление нарушенных функций печени и желчных путей, накопление гликогена в печени, стимулирование желчеотделения с механическим и химическим щажением кишечника и слизистой желудка.

**Химический состав диеты №5а:** белки - 80..100г (60% животного происхождения); жиры — 70..80г (25% растительного происхождения); углеводы — 350..400г (85г сахара); соль — 8г; свободная жидкость — 2..2,5л.

**Энергетическая ценность диеты №5а** составляет 2350-2750 ккал. Это полноценная по энергетической ценности диета с ограничением жиров, в первую очередь тугоплавких. Исключаются продукты, богатые пуринами, азотистыми экстрактивными веществами, холестерином, щавелевой кислотой, грубой клетчаткой. Увеличивается содержание липотропных веществ, витаминов, жидкости.

**Режим питания:** пятиразовое питание, пища подается в теплом виде. Пища готовится отварной в жидком и протертом виде.

## Диета №5а: что можно и чего нельзя

- Хлебо-булочные изделия:
  - **Разрешено:** подсушенный пшеничный хлеб вчерашней выпечки, несдобное печенье.
  - **Запрещено:** свежий и ржаной хлеб, сдоба, кремовые торты, слоеное тесто.
- Мясо и птица:
  - **Разрешено:** нежирная говядина, кролик, курица, индейка без кожи в виде изделий из котлетной массы, отварные и паровые суфле, пюре, кнели. Отварной очищенный цыпленок в небольшом количестве изредка.
  - **Запрещено:** жирные сорта: утка, гусь, дичь, субпродукты, консервы, копчености, жареное мясо, колбасы.
- Рыба:
  - **Разрешено:** нежирные сорта в отварном или паровом виде, изделия из котлетной массы, пюре, суфле, заливная рыба в овощном отваре.
  - **Запрещено:** жирные сорта рыбы, копченая, соленая рыба, консервы, икра.
- Яйца:
  - **Разрешено:** белковый паровой омлет, в блюдах не более 1 желтка в день.

- **Запрещено:** все остальные виды блюд.
- **Молочные продукты:**
  - **Разрешено:** кисломолочные напитки, в ограниченном количестве сметана в блюдах, некислый обезжиренный творог и протертые блюда из него, неострый тертый сыр.
  - **Запрещено:** натуральное молоко при сопутствующем энтероколите, жирный кислый творог, острый сыр, сливки.
- **Жиры:**
  - **Разрешено:** натуральное сливочное масло, растительное масло в небольшом количестве в натуральном виде, в блюдах.
  - **Запрещено:** все остальные жиры.
- **Крупы:**
  - **Разрешено:** молочные каши напополам с водой: манная, геркулесовая и гречневая в протертом виде, хорошо разваренная рисовая каша, из рисовой и гречневой муки. Отварная вермишель. Суфле манное, рисовое, гречневое.
  - **Запрещено:** бобовые, рассыпчатые каши, макароны, ячневая и перловая крупы, пшено.
- **Овощи:**
  - **Разрешено:** овощи в отварном, сыром виде, на пару, протертые. Отварные кабачки кусочками.
  - **Запрещено:** редька, редис, щавель, репа, чеснок, шпинат, грибы, маринованные, квашеные и соленые овощи.
- **Супы:**
  - **Разрешено:** молочные супы пополам с водой, вегетарианские супы с протертыми овощами и крупами, супы-пюре, супы-кремы. Супы заправляются сливочным маслом или сметаной.
  - **Запрещено:** мясные, рыбные, грибные бульоны из непротертых овощей и круп.
- **Сладости:**
  - **Разрешено:** некислые фрукты и ягоды, компоты, кисели, желе, муссы, сахар, мед, варенье, мармелад, пастила, нешоколадные конфеты.
  - **Запрещено:** кислые ягоды и фрукты, мороженое, кремовые изделия, шоколад, халва, ягоды с жесткими зернами.
- **Пряности:**
  - **Разрешено:** на овощном отваре или слизи из круп, молочные, фруктово-ягодные. Мука в соусы не поджаривается.
  - **Запрещено:** все остальные соусы и пряности.
- **Напитки:**
  - **Разрешено:** чай с лимоном, молоком, сладкие фруктово-ягодные соки, отвар шиповника, томатный сок.
  - **Запрещено:** газированные напитки, натуральный кофе, какао.

## Диетический стол, диета №10

**Показания:** заболевания сердца в стадии компенсации, а также недостаточности кровообращения стадии I-IIA (нерезко выраженной); гипертоническая болезнь I-II стадии; хронический гломерулонефрит и пиелонефрит без нарушения азотовыделительной функции почек.

**Цель:** умеренное щажение почек и органов пищеварения, облегчение деятельности сердечнососудистой системы, увеличение мочеотделения.

**Химический состав диеты № 10:** белки — 80..90г (60% животного происхождения); жиры — 70г (30% растительного происхождения); углеводы — 350..400г; соль — 5..7г; свободная жидкость — 1,2л.

**Энергетическая ценность диеты №10** составляет 2350-2600 ккал. Это почти полноценная в энергетическом плане диета с незначительным снижением потребления жиров и углеводов. Значительно ограничивается потребление соли, также снижено потребление жидкости. Диета исключает или резко ограничивает продукты, богатые растительной клетчаткой, холестерином, способствующих газообразованию в кишечнике, возбуждающих деятельность ЦНС и ССС, раздражающих почки и печень. Рацион обогащен солями калия, кальция, липотропными веществами, витаминами.

**Режим питания:** пятиразовый, блюда готовятся без соли, кулинарная обработка с умеренным механическим щажением.

### Диета №10: что можно и чего нельзя

- Хлебо-булочные изделия:
  - **Разрешено:** пшеничный и ржаной вчерашний хлеб, несдобный бисквит и печенье.
  - **Запрещено:** свежий хлеб, блины, сдоба, слоеное тесто.
- Мясо и птица:
  - **Разрешено:** отварная нежирная говядина, телятина, мясная свинина, индейка, кролик, курица с последующим запеканием или обжариванием.
  - **Запрещено:** жирная утка, гусь, колбасные изделия, консервы, копчености.
- Рыба:
  - **Разрешено:** отварная нежирная рыба с последующим обжариванием, куском или рубленая.
  - **Запрещено:** жирные сорта рыбы: осетр, белуга, кета и проч. Копченая рыба, соленая, икра, консервы.
- Яйца:
  - **Разрешено:** не более 1 яйца в день без ограничения кулинарной обработки.
- Молочные продукты:
  - **Разрешено:** цельное молоко, сливки, кисломолочные напитки, творог, сметана, несоленый сыр.
  - **Запрещено:** соленый сыр.

- Жиры:
  - **Разрешено:** несоленое сливочное или растительное масло.
  - **Запрещено:** любые кулинарные или мясные жиры.
- Крупы:
  - **Разрешено:** любые крупы или макаронные изделия, на воде или на молоке.
  - **Запрещено:** бобовые.
- Овощи:
  - **Разрешено:** морковь, картофель, свекла, капуста, огурцы, помидоры, зеленый лук, укроп, петрушка.
  - **Запрещено:** редька, редис, шпинат, грибы, щавель, квашеные, соленые, маринованные овощи.
- Супы:
  - **Разрешено:** вегетарианские супы с картофелем, крупами, овощами, фруктовые и молочные супы.
  - **Запрещено:** рыбные, мясные и грибные бульоны, бобовые.
- Сладости:
  - **Разрешено:** свежие мягкие фрукты и ягоды, компоты, муссы, желе, молочные кремы, варенье, мед, нешоколадные конфеты, пастила, зефир.
  - **Запрещено:** плоды с грубой клетчаткой, ягоды с грубыми зернами, пирожные, шоколад.
- Пряности:
  - **Разрешено:** соусы на овощном отваре, молочный соус, сметанный, томатный соус, ванилин, корица, гвоздика, фруктовые подливы.
  - **Запрещено:** соусы на рыбном, мясном, грибном отварах, хрен, перец, горчица.
- Напитки:
  - **Разрешено:** некрепкий чай, кофе, соки (за исключением виноградного), отвар шиповника.
  - **Запрещено:** крепкий чай, натуральный кофе, газированные напитки, какао.