



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ¹

Следуя таблице с рекомендациями, вы сможете увеличить потребление белковых продуктов и ограничить жиры и углеводы. Исключить блюда, вызывающие брожение и гниение в кишечнике. Возьмите за правило пищу варить, протирать и подавать в теплом виде. Допускается употребление запеченных блюд из предварительно отваренного мяса и рыбы без кожи. Питаться следует не менее 4 раз в день, оптимально 5–6 раз.

ПРОДУКТЫ	РЕКОМЕНДОВАНО	ИСКЛЮЧИТЬ
Хлеб и выпечка	Хлеб вчерашний, белый, серый, несдобное печенье и булочки, пироги с яблоками, джемом, черный хлеб (по согласованию с врачом)	Свежий хлеб, слоеное и сдобное тесто, жареные пирожки
Первые блюда	Овощные, крупяные на овощном отваре, молочные с макаронами или фруктовые супы, борщи, щи вегетарианские, свекольник	Мясные, рыбные и грибные бульоны, окрошка, щи зеленые
Мясо и рыба	Мясо и птица средней жирности, говядина, кролик, куры, индейка, телятина (отварные куском, запеченные после отваривания, рубленые изделия на пару). Рыба нежирная куском, в виде фрикаделек или суфле, заливная рыба, язык	Субпродукты, консервы, жареные блюда, колбасы, консервы, сосиски, сало
Крупы и каши	Любые блюда из разных круп, особенно из гречневой, овсяной с добавлением творога или тертого сыра, отварная вермишель, плов с фруктами или морковью, рисово-морковные или рисово-яблочные запеканки	Бобовые
Молочные продукты	Молоко в натуральном виде и в блюдах, кефир, простокваша, свежий нежирный творог, паровые и запеченные блюда из него, неострый тертый сыр, сметана как приправа к блюдам	Майонез и соусы на его основе, продукты на основе заменителей молочного жира (обозначены на упаковках «ЗМЖ» и «БЗМЖ»)
Овощи и зелень	Различные блюда и гарниры из сырых, вареных и запеченных овощей, салаты из свежих овощей, винегреты (без лука), некислая квашеная капуста, зеленый горошек в супы, зелень петрушки, укропа, сельдерея	Репа, редька, редис, грибы, шпинат, щавель, чеснок, маринованные овощи
Фрукты	Спелые сладкие ягоды и фрукты мягких сортов в натуральном виде и запеченные, фруктово-ягодные пюре, кисели, муссы, желе, джемы, фруктовые салаты	
Сладости	Мед, зефир	Шоколад, кремовые изделия, мороженое, пастила, мармелад
Напитки	Фруктовые, ягодные, овощные соки, компоты, отвары шиповника	Черный кофе, какао, газированные напитки, алкоголь
Яйца	Белковые паровые омлеты	Желтки
Соусы и специи	Соусы на овощных и крупяных отварах, на молоке	Горчица, хрен, перец
Жиры и масла	Оливковое, подсолнечное, кукурузное, сливочное масла и растительные жиры	Трансжиры

¹. Певзнер М.И. Основы лечебного питания. — Л., 1937; М., 1949; М., 1958.

ИНФОРМАЦИЯ В ДАННОЙ ПАМЯТКЕ НОСИТ СПРАВОЧНЫЙ ХАРАКТЕР И НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ ВРАЧА.