**Диета при хроническом панкреатите: правила питания при обострении**

**Хронический панкреатит** - длительное воспалительное заболевание поджелудочной железы, проявляющееся необратимыми морфологическими изменениями паренхимы и протоков органа, которые вызывают боль и/или стойкое снижение функции.   
Хронический панкреатит развивается в течение нескольких лет и характеризуется сменой периодов обострения и затихания болезни. Очень часто симптомы болезни выражены незначительно или вообще отсутствуют.  
  
**По  степени тяжести хронический панкреатит делят на три формы:**

1. **Легкое течение**: обострения происходят редко (1-2 раза в год), непродолжительны, боли выражены не значительно, легко купируются, снижение массы тела не происходит, внешнесекреторная функция железы не нарушена.
2. **Средней тяжести**: обострения 3-4 раза в год, протекают длительно  с выраженным болевым синдромом, в анализе кала - повышение жиров, мышечных волокон, белка, масса тела может снижаться, внешнесекреторная функция железы может быть снижена.
3. **Тяжелое течение**: частые и длительные обострения (более 5 раз в год) с сильным болевым синдромом. Масса тела резко снижена вплоть до истощения, причиной которого служат панкреатические поносы. Присоединяются осложнения - сахарный диабет, стеноз двенадцатиперстной кишки в следствие увеличенной головки поджелудочной железы.

Диета при таком заболевании поджелудочной железы, как панкреатит, не менее важна, чем лекарственная терапия. Именно благодаря постоянному правильному питанию пациентам удается избежать обострений патологии. Сбалансированный рацион дает возможности и для устранения целого ряда неприятных симптомов заболевания (сильная боль, тошнота и рвота, лихорадка и др.).

**Факторы появления и симптомы панкреатита**

Для патологии характерны воспалительные рецидивы, вследствие которых нарушаются нормальная работа поджелудочной железы и выделение ей достаточного количества ферментов и гормонов. Заболевание опасно своим прогрессированием. При развитии панкреатита ткани органа разрушаются, что приводит к необратимым последствиям для всего организма.

Важно! Воспалительные явления могут быть следствием острой стадии заболевания или самостоятельным проявлением, если больной страдал желтухой, циррозом печени, атеросклерозом, злоупотребляет алкоголем или жирной, вредной пищей.

**К основным симптомам панкреатита относят**:

* Тяжесть в желудке (преимущественно после еды)
* Выраженный болевой синдром , чаще в эпигастральной области
* Вздутие живота
* Острое ощущение голода
* Тошноту, изжогу, отрыжку
* Частый стул маслянистого и жидкого характера
* Покраснение кожи

Также для заболевания характерны накопление в организме пациента токсических веществ и нарушение производства инсулина.

**Особенности специального рациона**

Диета при панкреатите должна содержать большое количество белка, но при этом минимальное количество жиров. Такие компоненты следует устранить из рациона во время обострений полностью или свести их к минимуму. Это позволит улучшить состояние поджелудочной железы и желчного пузыря. В некоторых случаях допускается употребление небольшого количества растительного масла. Необходимость в белке обусловлена тем, что он позволяет быстро обновить травмированные участки поджелудочной железы. Больным можно употреблять и углеводы, но при условии отсутствия предрасположенности к сахарному диабету. Если такая предрасположенность имеется, следует отказаться от продуктов, в составе которых содержится сахар.

Диета при хроническом панкреатите (при обострениях) также подразумевает и сокращение употребления соли. Снизить отечность железы позволит полное исключение соленой пищи всего на 2-3 недели. Если при сильных обострениях пациент страдает от выраженных симптомов заболевания, ему назначают только жидкую и протертую пищу. Употреблять любые блюда следует в теплом виде. Отказаться нужно от слишком горячих и холодных напитков и пищи.

Еду для больного следует готовить без приправ и специй. Важно тщательно отслеживать и свежесть используемых продуктов. Если пациент питается кашами, готовить их нужно исключительно на воде. Полезными будут овощные пюре, нежирный творог, чай (без сахара и некрепкий), пюреобразные супы.

 Постепенно в рацион можно вводить белки яиц, постные мясо и рыбу, слегка подсушенный хлеб, желе. Порции должны быть небольшими, но употреблять пищу нужно достаточно часто, чтобы не допускать возникновения ощущения голода, при котором многие больные жалуются на выраженный дискомфорт в области органа. Лучше всего перейти на шестиразовое питание.

Обычно питание пациентов корректируется сразу же после постановки диагноза. Особенно важно обратить внимание на рацион в период обострения. При выраженной симптоматике панкреатита специалисты советуют придерживаться принципа «холод, голод и покой». В первые 2-3 дня после приступа, разрешается пить некрепкий и несладкий чай, минеральную негазированную воду и отвар шиповника. При выходе из голодания постепенно включают в рацион блюда, которые хорошо сказываются на состоянии воспаленного органа. К ним относят отвар овса и овощные бульоны.

При обострениях специальное щадящее дробное питание рекомендовано как минимум на 6-12 месяцев. За такой срок орган может полностью восстановиться. Благодаря диете можно избежать не только оперативного вмешательства, но и длительной и часто утомительной консервативной терапии.

**При панкреатите следует употреблять такие продукты, как**:

* Нежирное мясо: постную свинину, телятину, курицу, крольчатину, индюшатину
* Нежирную рыбу: щуку, камбалу, минтай и треску
* Крупы: овсяную, манную и рис
* Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы
* Кисломолочную продукцию
* Овощи: картофель, кабачки, свеклу, морковь

Молоко разрешается употреблять только в составе каш, молочных супов и киселей. При улучшении состояния можно дополнить рацион неострыми и нежирными сортами сыра. При приготовлении паровых омлетов можно использовать яйца. Из фруктов лучше отдать предпочтение некислым яблокам. Их можно запекать и употреблять в виде пюре.

**Категорически запрещены**:

* Репчатый лук
* Щавель и шпинат
* Редис, редька, хрен и ревень
* Болгарский перец
* Приправы и острые специи
* Алкогольная продукция
* Кофе и какао
* Газированные напитки

Во время диеты при хроническом панкреатите следует постараться исключить гусиное и утиное мясо, баранину и сало. Нельзя есть жареное мясо, шашлыки, колбасную продукцию и мясные деликатесы. Запрещены больным и все виды рыбных и мясных консервов, наваристые бульоны на мясе, холодец. Из рациона следует убрать жирный творог и кислую сметану, острые и копченые сыры, бобовые, помидоры, торты и сдобную выпечку, мороженое и шоколадные конфеты.

Не рекомендуется при приготовлении блюд использовать маргарин, а также говяжий и свиной жир. Хотя бы на время обострений следует отказаться от масел в любом виде.

## Зачем соблюдать диету?

Поджелудочная железа является важнейшим органом, участвующим в процессе пищеварения, так как она отвечает за секрецию пищеварительный ферменты, таких как пепсин, химотрипсин, липаза и амилаза. Именно при помощи них происходит переваривание жиров, белков и углеводов. Поэтому диета при воспалении поджелудочной железы решает следующие задачи:

* уменьшает нагрузку на воспаленную железу;
* обеспечивает организм сбалансированным питанием, способным удовлетворить все имеющиеся потребности и восполнить дефициты;
* уменьшает риск повторного обострения болезни. Если придерживаться правильного питания при панкреатите и соблюдать диету в постоянном режиме, то устраняются причины рецидивов;
* уменьшает риск возникновения сахарного диабета как часто встречающегося последствия панкреатита.
* Применение специальной диеты и эффективной терапии способно значительно улучшить прогноз и качество жизни человека, страдающего панкреатитом.



