

# Питание при остром панкреатите: принципы и ограничения

**Рацион в восстановительном периоде после острого панкреатита строится на относительно простых и выполнимых правилах. Их соблюдение не требует чрезмерных усилий, особенно если помнить, что пренебрежение рекомендациями чревато серьезными и нежелательными последствиями.**

В домашних условиях пища должна быть перетертой, кашеобразной консистенции. Разрешены молоко, молочные кисели, жидкие каши (лучше на воде), куриный или овощной бульон, овощные пюре. Подобное диетическое питание назначается на первые два-три месяца. Состав меню напрямую влияет на микрофлору кишечника и активность его функций, поэтому необходимо придерживаться следующих принципов.

- Дробный и частый режим приема пищи. Одномоментное употребление крупных порций противопоказано.
- Температура блюд: только слегка подогретая пища, без резких контрастов горячего и холодного.
- Полноценное обеспечение организма всеми питательными веществами, витаминами и минералами. В фазе восстановления требуются стимуляция и укрепление иммунитета.
- Исключение продуктов, способствующих брожению и газообразованию в пищеварительном тракте. Рацион не должен содержать бобовые, тяжелые животные жиры, любые сорта капусты, копчености, маринады и соленья. Полностью исключаются алкогольные и газированные напитки.

**В первые две недели из меню убираются:**

- копченые, соленые, жирные, жареные и острые блюда, колбасы;
- специи, майонез, кетчуп;
- хлебобулочные изделия;
- алкоголь (вплоть до полного восстановления).

Рекомендуется регулярно контролировать массу тела. Для нормализации микрофлоры кишечника полезны молочные и кисломолочные продукты, а также обильный питьевой режим. От хлеба и хлебобулочных изделий лучше отказаться; достойной альтернативой служат хлебцы с минимальным содержанием клетчатки и углеводов. Благоприятно организмом воспринимаются овощи (морковь, свекла), бананы, тогда как от цитрусовых фруктов желательнее воздержаться. Между тем для поддержки иммунитета необходим витамин С – его можно получать из других разрешенных продуктов либо в таблетированной форме, равно как и прочие витамины или витаминно-минеральные комплексы.

Завершение диеты не должно быть резким. Рекомендуется постепенно расширять рацион, возвращаясь к привычному питанию без риска для здоровья.

Источник:

Острый панкреатит: клинические рекомендации Минздрава России. М., 2024.  
[https://cr.minzdrav.gov.ru/view-cr/903\\_1](https://cr.minzdrav.gov.ru/view-cr/903_1)

digital-doc.ru | con-med.ru

**III DigitalDoctor**