

**Рекомендации по диетическому питанию у детей
при хронических заболеваниях печени и желчного пузыря**

- Частое (5 раз в сутки) дробное питание; 1 раз в неделю – разгрузочный день (кефир + творог).
- Пищу следует принимать не спеша, завтрак обязателен, ужин (необильный) не позже, чем за 2 – 3 часа до сна.
- Количество жидкости не ограничивается (за исключением цирроза печени в стадии декомпенсации).
- Коррекция массы тела.

Продукты	Рекомендации	Запрещается
Мясо и мясные продукты	Мясо вареное, котлеты на пару, суфле, фрикадельки (телятина, курица, кролик, баранина)	Жареное и жирное мясо, копченые колбасы, субпродукты (печень, язык, почки, мозги и т.д.), консервы
Рыба	Речная и морская рыбы в отварном и запеченном виде (без корки); вымоченная сельдь	Рыбные консервы, рыба жареная, копченая. Соленая – ограничено
Яйца	До 1 – 2 в день – в всмятку, в виде паровых омлетов	Жареные яйца, при желчекаменной болезни – сырые яйца
Супы	Не наваристые овощные, крупяные, слизистые, мясные, рыбные; молочные и фруктовые	Наваристые бульоны (мясные, рыбные, грибные)
Молочные продукты	Не жирное молоко, сметана, творог, кефир; масло сливочное ограничено	Сливки, молочные продукты с повышенным содержанием жира (творог, молоко, сметана), твердые сыры
Овощи (в отварном и запеченном виде)	Картофель, свекла, морковь, помидоры, огурцы, сладкий перец, баклажаны, кабачки, цветная капуста	Свежий лук (зеленый или репчатый), чеснок, редька, редис, щавель, шпинат, грибы, маринованные овощи
Фрукты, ягоды	Яблоки, груши, дыни, бананы, персики, абрикосы, не кислые сорта ягод, арбуз	Фрукты и ягоды при наличии болевого синдрома – в ограниченном количестве
Напитки	Свежеприготовленные соки, отвар шиповника, не крепкий чай с лимоном, компоты	Холодные и газированные напитки. Концентрированные соки, кофе, алкогольные напитки
Каши	Гречневая, геркулесовая, рисовая, манная. Добавление молока при переносимости	Каши и блюда из бобовых (горох, фасоль), пшенная каша
Мучные изделия	Хлеб белый не свежий, сухари из белого хлеба, сухое не сдобное печенье, макаронные изделия (ограниченно)	Сдоба, кондитерские изделия с кремом

Продукты	Рекомендации	Запрещается
Отвары	Отвар овса (1 стакан крупы на 3 стакана воды, настоять 10 – 12 часов, кипятить на маленьком огне 1,5 часа пока не останется 1/3 объема). Принимать по ? стакана 2 раза в день в течение одного месяца	
Продукты, богатые калием	1:й день – изюм от 1 г до 1 – 1,5 столовых ложек 2:й день – чернослив от 1 до 5 штук 3:й день – печеная картошка в кожуре 4:й день – курага от 3 до 10 штук, морковный сок	

При излишней массе тела рекомендуется диета с ограничением жирных и сладких блюд.