

# Лечебное питание при хроническом холецистите

Желчный пузырь – резервуар для желчи. Желчь содержит воду, лецитин, холестерин, минеральные вещества, желчные кислоты, пигменты. Частый прием небольшого количества пищи действует как мягкое желчегонное средство, предотвращая развитие спазмов желчевыводящих путей и вследствие этого застоя желчи.

Когда в пище мало белка или много рафинированных углеводов (сладости, хлебобулочные изделия из муки высшего сорта, каши быстрого приготовления), желчь почти не может производиться. В ответ на недостаточное потребление жидкости, овощей и фруктов желчь застаивается и становится густой, что затрудняется ее выделение.

Пища с достаточным содержанием белков и жира (мясо, рыба, птица, творог до 2-3 раз в день), содержание овощей и фруктов до 50-60% объема суточного рациона, количество выпитой жидкости до 2 литров в день (не позднее, чем за 30 мин. до приема пищи) предупредит заболевание желчного пузыря. Зачастую помогает после вкусного обеда свежие фрукты на десерт.

