

## **Памятка для больных желчнокаменной болезнью О жирной пище придется забыть**

Желчнокаменной болезнью (ЖКБ)- заболевание, при котором в желчном пузыре или в желчных протоках наблюдается образование желчных камней. Чаще возникает на фоне холецистита. Развитию болезни способствует нерегулярное питание, малоподвижный образ жизни, избыточная масса тела, богатое жирами или избыточное питание, вирусный гепатит, сахарный диабет, подагра.

Общим принципом лечения является улучшение регуляторных механизмов желчеотделения, устранение дискинезии желчных путей.

При обострении рекомендуется негазированная питьевая вода, слегка подслащенный компот из сухофруктов и принимать пищу, но только в протертом виде, вареную или приготовленную на пару, чтобы уменьшить химическое и механическое раздражение желудка и 12-перстной кишки.

В дальнейшем диету можно расширить. При этом необходимо исключить употребление тугоплавких животных жиров (сало свиное, баранье, говяжье, особенно подвергшееся жарке), копченостей, маринадов, специй и продуктов, содержащих эфирные масла, раздражающие слизистую оболочку пищеварительного тракта (редька, редис, репа, хрен, лук, чеснок). Пища больных должна быть малокалорийной, содержать большие количества волокон и витамина С, уменьшенное количество белков и жиров, преимущественно, растительного происхождения.

Ни для кого не секрет, что лучше предотвратить болезнь, чем потом лечить ее, поэтому важное место в борьбе с желчнокаменной болезнью принадлежит профилактике. Значение гигиены питания в профилактике ЖКБ особенно велико. Также немалое значение принадлежит регуляции отправления кишечника, в первую очередь борьба с запорами. Потому что нарушение моторики толстой кишки прямо связано с понижением двигательной функции желчного пузыря и с кишечной аутоинфекцией, играющей большую роль в возникновении желчнокаменной болезни.

Сахалинский областной центр медицинской профилактики