

Диета при камнях в желчном пузыре

Как уменьшить вероятность пищевого провоцирования приступа до консультации и планового лечения.

Диета может уменьшить вероятность приступа после еды, но не растворяет камни, не гарантирует защиту от желчной колики и не заменяет операцию при наличии показаний.

Пять основных принципов

- Ешьте регулярно. Для большинства подходят 3 основных приёма пищи и 1-2 небольших перекуса.
- Не переедайте после длительного голода. Большая порция жирной пищи чаще провоцирует симптомы, чем небольшая.
- Ограничьте жареное, фастфуд, жирное мясо, сало, майонез, сливочные соусы и кремы.
- Не исключайте жир полностью. Небольшие порции растительного масла, рыбы или орехов допустимы по переносимости.
- Худейте постепенно. Голодание и быстрое снижение веса повышают риск образования и проявления камней.

Как собрать рацион

Группа	Чаще подходит	Лучше ограничить
Белковые продукты	Нежирная птица, рыба, творог, йогурт, яйца по переносимости	Жирное мясо, кожа птицы, колбасы, бекон, жареное во фритюре
Гарниры	Овсянка, гречка, рис, макароны, картофель	Большие порции с жирными соусами и большим количеством масла
Овощи и фрукты	Свежие или приготовленные по переносимости	Исключайте только те продукты, которые повторно вызывают именно ваши симптомы
Молочные продукты	Нежирные и умеренной жирности	Сливки, много сметаны, жирные сыры, мороженое
Напитки	Вода, чай, кофе по переносимости	Алкоголь, сладкая газировка; кофе, если он вызывает боль или диарею

Как готовить

Варите, тушите, запекайте или готовьте на пару. Необязательно превращать питание в пресную диету: зелень и неострые специи можно использовать, если они не вызывают симптомов.

Что не нужно запрещать автоматически

Яйца, кофе, капуста, помидоры, сырые овощи и фрукты не вызывают приступ у каждого человека. Учитывайте личную переносимость и не исключайте сразу целые группы продуктов.

Пример питания на день

Размер порций зависит от аппетита, массы тела, сопутствующих заболеваний и переносимости продуктов.

Приём пищи	Пример
Завтрак	Овсяная каша, творог или йогурт; чай или кофе по переносимости
Перекус	Фрукт, йогурт или небольшая порция орехов, если они не провоцируют симптомы
Обед	Овощной суп; запечённая птица или рыба; рис, гречка или картофель; овощи
Полдник	Кефир, йогурт, творог, тост или фрукт
Ужин	Нежирное мясо или рыба; гарнир; приготовленные овощи

Если продукт вызывает симптомы

Запишите продукт, размер порции и время появления боли. Если одинаковая типичная боль повторяется после одного блюда, временно исключите его до консультации. Длительная строгая диета без понимания причины симптомов не нужна.

Диета не отменяет лечение

Если камни вызывают желчные колики или уже привели к воспалению, желтухе либо панкреатиту, питание не устраняет источник проблемы. Диета помогает дождаться планового лечения, но не делает камни безопасными.

Срочно обратитесь за медицинской помощью

- Сильная боль справа под рёбрами или в верхней части живота, особенно если она продолжается несколько часов.
- Повторная рвота, температура или озноб.
- Желтизна кожи или глаз, тёмная моча, светлый кал.
- Боль отдаёт в спину и сопровождается выраженной тошнотой или рвотой.

Не проводите тюбажи и «чистки» маслом, лимонным соком или желчегонными травами. Сильное сокращение желчного пузыря может привести к смещению камня и осложнениям.



Подробная статья о питании
Откройте QR-код или страницу на сайте хирурга Дмитрия Крупнова.

Источники: Клинические рекомендации РФ «Желчнокаменная болезнь», 2024; EASL Clinical Practice Guidelines on gallstones, 2016; NIDDK. Dieting and Gallstones; Cambridge University Hospitals. Dietary advice for patients with gallstones. Индивидуальные рекомендации врача имеют приоритет.