

МЕТОДИКИ-ХИТЫ

ВКУСНАЯ ДИЕТА ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ



Москва
Издательство АСТ

УДК 615.874.2
ББК 51.230
В56

Составитель О.А. Лаптева

В56 **ВКУСНАЯ** диета после удаления желчного пузыря /
сост. Ольга Лаптева. — Москва : Издательство АСТ, 2020. —
224 с. — (Методики-хиты).

ISBN 978-5-17-122084-6

Составитель книги Ольга Лаптева — журналист, писатель, продюсер, сценарист документального кино — со своей историей послеоперационной диеты. Ольга делится советами, которые получила от врачей. Оказалось, что и операцию, и послеоперационный период перенести довольно легко, если до этого вы вели здоровый образ жизни или стали следовать правилам и советам врачей после диагностики заболевания. А главное, в книге Ольга делится рецептами ВКУСНЫХ блюд, которые легко приготовить всем, в том числе перенесшим холецистэктомию. Даже без желчного пузыря можно хоть каждый день устраивать ПРАЗДНИК живота!

УДК 615.874.2

ББК 51.230

ISBN 978-5-17-122084-6

© Лаптева О., составление, вступление
© ООО «Издательство АСТ»

*Эту книгу я посвящаю
преданным своему делу
и помогающим нам в трудную минуту
медицинским работникам.
А также непосредственно моей сестре
Светлане Гладковой, врачу с тридцатилетним стажем;
Дмитрию Эдуардовичу Хохлатову, начальнику
хирургического отделения ГKB № 52 г. Москвы,
который меня оперировал,
и всем сотрудникам этого отделения;
Эльвие Колмогоровой, терапевту,
и Александре Поляковой, хирургу, —
врачам поликлиники № 146 г. Москвы, курирующим
меня в восстановительном послеоперационном периоде.
Я благодарна всем за помощь и человеческое участие.
Спасибо!
И будьте здоровы!*

Вступление

«ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ПО-ПРЕЖНЕМУ ОСТАЕТСЯ ЯРКОЙ, НАСЫЩЕННОЙ И ИНТЕРЕСНОЙ»

Так случилось, что недавно я перенесла операцию по удалению желчного пузыря. Это был новый опыт ощущений, нужно было переориентироваться в режиме питания, образа жизни, больше уделять времени состоянию здоровья и организма. И, конечно же, самым главным первые полгода был вопрос выбора правильной диеты. Диета сама по себе меня никогда не вдохновляла. По моему разумению, еда — это одна из значимых, ярких и приятных сторон жизни. И потому от нее нужно получать удовольствие и радость. А если уж невмоготу и диета необходима, то она точно должна быть необременительной, ненапряженной и максимально возможно исполнимой.

В своей предыдущей книге «ВКУСНО с Ольгой Лаптевой» я представила несколько вариантов диет: и для мясоедов, и для вегетарианцев, диету после отдыха, диету для людей, не очень довольных своим весом, это был результат года работы с консультантами — диетологами, врачами и психологами. Но в этом году вопрос именно лечебной диеты был для меня обязателен и необходим. Мне очень повезло: заботой, профессиональным вниманием и теплым человеческим участием я была окружена буквально с первых минут. И до сих пор испытываю чувство благодарности к моим оперирующим хирургам: Хохлатову Дмитрию Эдуардовичу, начальнику отделения,

и Соловьеву Валерию Николаевичу, лечащему врачу, а также ко всем сотрудникам 1-го хирургического отделения ГKB № 52.

Затем в период восстановления и реабилитации меня очень деликатно, профессионально и максимально комфортно восстанавливали хирург Полякова Александра и терапевт Колмогорова Эльвия в поликлинике № 146. Со всеми по истечении времени мы сохранили дружеские отношения, а с терапевтом Колмогоровой Эльвией еще и создали эту книгу в соавторстве, движимые идеей помочь людям, которые попали в ту же ситуацию, что и мы. Тем более что статистика показывает: операций по удалению желчного пузыря в наше время проводится все больше. И Эльвия буквально на месяц раньше перенесла ту же операцию. Поэтому мы, прекрасно понимая друг друга, хотели, чтобы диета была не мучительной, а ВКУСНОЙ и приносящей удовольствие. Так свой новый опыт мы претворили в позитивное творчество.

Буду очень рада, если мы поможем и вам. Жизнь после операции по-прежнему остается яркой, насыщенной и интересной. А новое гастрономическое путешествие может придать ей разные и позитивные ощущения.

Будьте здоровы, любите себя и свое тело, и пусть всем будет ВКУСНО!

Ваша Ольга Лаптева

ПСИХОЛОГИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Психология пищевого поведения — это большое направление в психологии, и здесь очень важно, как мы будем воспринимать то или иное явление — со знаком плюс или со знаком минус. Если мы воспринимаем диету как серьезное ограничение, когда мы говорим: «Я сажусь на диету», то все наше внимание фиксируется лишь на том, что у нас есть ограничители и у нас есть запреты. Как только мы начинаем фокусировать внимание на запретах, мы начинаем испытывать дискомфорт. И для нас это событие становится испытанием. Именно поэтому, когда человек какое-то время сидит на диете, отказывая себе во всем, потом он срывается, и наблюдается компульсивное переедание. Если смотреть на диету с позиции формирования здоровой культуры питания и рассматривать диету как новый образ жизни, то я подбираю полезную пищу с ориентацией на себя, потому что то, что я ем, и определяет то, как я к себе отношусь. Ведь если я ем вредную, жирную пищу, потребляю сахар в больших объемах, то в итоге это отражается и на моей внешности, и на моем настроении. Поэтому, естественно, это не есть забота о себе.

Если мы рассматриваем диету именно как выбор полезного способа питания, создание собственного рациона, который будет нас оздоравливать, то таким образом мы проявляем любовь к себе, заботу о себе, что, конечно,

является позитивной историей. Но диетами нельзя заниматься «набегами». К ним надо относиться как к новому способу жизни. Поэтому так важно подобрать тот рацион, который не станет причиной сильного психоэмоционального стресса. Ведь если человек садится на чрезмерно жесткую диету и создает спартанские условия для своего тела, то, конечно, достаточно трудно перейти на такой постоянный образ жизни. Но, например, сделав анализ, определив, какие продукты подходят, а какие нет, можно узнать для себя приемлемые варианты и исключить то, что приносит вред и при этом портит фигуру. Такая диета, если подходить к ней с умом, может стать способом психотерапии и выражения любви к себе.

***Анетта Орлова,
кандидат социологических наук, психолог, руководи-
тель направления «Психология общения» в ком-
пании Business Speech, радиоведущая в компании
«Маяк» 103.4, эксперт ТВ, руководитель экспертно-
го совета АНО «Здоровая нация», член комиссии
по молодежной политике соцплатформы партии
«Единая Россия»***

НАПУТСТВИЯ ВРАЧЕЙ

Осень и весна — время, когда обостряются хронические желудочно-кишечные заболевания, гастродуодениты, холециститы, панкреатиты, язвенная болезнь. Это связано с тем, что меняются биоритмы. Поэтому питание должно быть регулярным, желательно в одно и то же время, сбалансированным. Мойте овощи и фрукты тщательно. Относитесь внимательно к своему организму, поддерживайте его.

В данной книге представлены прекрасные, полезные, ВКУСНЫЕ рецепты. Они хороши и сами по себе, и незаменимы, если уже была операция по удалению желчного пузыря. Рекомендую взять их на заметку. Они помогут вам чувствовать себя хорошо.

***Александра Полякова, врач-хирург,
поликлиника № 146, г. Москва***

В отличие от сформировавшегося взгляда на постоперационный период как на неприятный, болезненный и ограничивающий, на период, который надо быстрее «пробежать», чтобы вернуться к привычной жизни, и желаемый быстрее быть забытым, книга, на мой взгляд, полезна тем, что дает совершенно иное определение, посыл для этого времени. Это начало нового отношения к себе, к своему здоровью и качеству жизни, которое начинается здесь и сейчас. Есть с удовольствием, жить с удовольствием, мыслить позитивно — вот основной рецепт.

Есть со ВКУСОМ — это, постепенно возвращая любовь к своему телу и душе, учиться заново чувствовать отдельные вкусовые оттенки, тепло и запах пищи, перестав, наконец, куда-то нестись, замедлить темп и позволить себе заботу, любить себя, принимать себя...

***Мария Привалова,
клинический психолог, психосоматолог,
психотерапевт, ведущий специалист
психологического центра «ПАЛЕОН»***

Любое хирургическое вмешательство нарушает налаженные процессы в организме. Естественно, это влияет и на процесс пищеварения, и на обмен веществ. Существенным образом меняет рацион и такая серьезная операция, как удаление желчного пузыря. Диета после удаления желчного пузыря относится к разряду лечебных. Она нацелена на то, чтобы в короткие сроки восстановить обмен веществ в организме. Если пациент будет соблюдать диету, то в скором времени сможет вернуться к привычному образу жизни лишь с некоторыми ограничениями в рационе.

Наверно, многим знакома картина, что после операции врачи дают только общие советы. А затем наступают повседневные будни, когда вопросов у каждого пациента становится очень и очень много: что можно есть, что можно делать, если появляются проблемы со здоровьем?

Все самые полезные советы по питанию после удаления желчного пузыря вы и сможете получить в этой книге.

***Гладкова Светлана Николаевна,
врач-педиатр высшей категории
(стаж работы педиатром 30 лет),
участковый врач детской поликлиники № 1
Оболонского района г. Киева***

ОТСТУПЛЕНИЕ

«О МОЛЕКУЛЯРНОЙ ДИЕТОЛОГИИ»

Дорогие читатели! Перед вами замечательная книга о питании и диете после удаления желчного пузыря. Мы есть то, из чего состоим, а состав нашего тела формируется в результате поступления питательных веществ. Недостаток в рационе любого из жизненно важных макро- или микронутриентов (белков, жиров, углеводов, воды и минеральных веществ с витаминами и некоторыми органическими веществами) не просто мешает нам быть сильными, гармоничными и сохранять активное здоровье, но и отрицательно влияет на наше самочувствие, настроение, память, способность к обучению и желания, включая либидо.

Книг, посвященных самому необходимому, что есть в жизни человека, то есть пище, в последнее время появилось немало, но все-таки данное издание выделяется и новизной, и комплексным подходом к вопросам правильного питания.

Под питанием понимается совокупность процессов: прием пищи, пищеварение, всасывание, перенос питательных веществ, промежуточный метаболизм, основной анаболизм (строительство) и катаболизм (распад) тканей, а также выведение неусваиваемых питательных веществ и метаболитов.

Пару лет тому назад возникло новое направление в науке о питании — молекулярная диетология. Она зани-

мается изучением взаимодействия между питательными веществами и различными биомолекулами вне и внутри клетки, так как в питании все не так просто, и новые методы исследований позволили увидеть скрытые взаимодействия между компонентами пищи, лекарствами, токсикантами. Цель исследователей, работающих в данной области, состоит в изучении того, как питательные вещества могут влиять на фундаментальные биологические процессы, а врачей — молекулярных диетологов — наиболее оптимально и полезно, целенаправленно, персонализированно помогать вам, уважаемые читатели, питаться во благо и удовольствие.

Молекулярная диетология (molecular nutrition) — новое направление в области наук о питании. Согласно Атласу новых профессий¹, молекулярный диетолог — это специалист, задача которого состоит в том, чтобы на основе молекулярного состава пищи предложить пациенту подходящую диету.

Возникновение этой дисциплины обусловлено как современными достижениями молекулярной биологии, генетики и биохимии, необходимостью в объяснении реакции организма на питательные вещества на молекулярном уровне, так и потребностями со стороны общества. Очевидно, что схемы питания, предлагаемые представителям различных профессий, людям разного пола, возраста, проживающим на территориях с отличающимися природными условиями, имеющим специфические особенности обмена веществ, хронические заболевания, не должны быть одинаковыми.

С точки зрения молекулярной диетологии взаимодействие между геномом и окружающей средой осуществляется посредством компонентов пищи. Любой клеточный

¹ URL: <http://atlas100.ru/catalog/meditsina/molekulyarnyy-dietolog/>

процесс, протекающий после приема пищи, зависит от взаимодействия белков, кодируемых молекулами матричной РНК (м-РНК), которые вырабатываются клетками нашего организма. Продукты питания содержат многочисленные биологически активные компоненты или их предшественников, выступающих в качестве источников энергии или строительных блоков для биомолекул более сложного строения. Поэтому среди задач молекулярной диетологии — идентификация таких биологически активных компонентов пищи. Понимание биохимических процессов, связанных с питанием, позволит предложить правильную по химическому составу диету.

Мы, представители новой врачебной профессии — молекулярные диетологи, — очень рады будем по следам этого издания углубиться в современную диетологию и добиться осуществления тысячелетней мечты праотца медицины Гиппократа о том, чтобы пища стала лекарством, а лекарство — пищей!

Вперед, друзья, пройдемся по страницам книги и почерпнем очень полезные знания!

***Анатолий Викторович Скальный,
д-р мед. наук, профессор, практикующий врач,
зав. лабораторией молекулярной диетологии ПМГМУ
им. Сеченова, зав. кафедрой медицинской элементологии
РУДН, президент Международного общества
по изучению микроэлементов у человека (ISTERH),
вице-президент Института микроэлементов ЮНЕСКО
(г. Лион, Франция), приглашенный профессор Тайбейского
медицинского университета (Тайбей, Тайвань),
вице-президент Федерации по изучению микроэлементов
и минералов (FESTEM)***