 ***Лікувальне харчування після перенесеного гепатиту.***

***Вірусні гепатити*** — це захворювання печінки запального характеру, як правило, вірусного походження. Головні причини розвитку гепатиту:

* віруси гепатиту;
* деякі інфекційні захворювання;
* токсичні речовини (алкоголь, деякі наркотичні препарати);
* медикаменти;
* аутоімунні захворювання.

Існує п’ять основних типів вірусів гепатиту: А, В, С, D і Е. Усі типи вірусів спричиняють захворювання печінки, Зокрема, типи В і С призводять до розвитку хронічного запалення печінки і є однією з головних причин цирозу та раку печінки. Внаслідок ураження клітин печінки істотно змінюються її функції та обмін речовин. Часто спостерігається виражена інтоксикація організму.

Лікувальне харчування забезпечує щадіння та поліпшення функції печінки, збагачує її глікогеном , нормалізує обмін речовин, стимулює регенераторні процеси в печінці. Спочатку потрібна щадлива дієта 5а з наступним переходом на дієту 5. Якщо перебіг хвороби був тяжким, спостерігалася супутня патологія з боку шлунка , дієти 5а слід дотримуватися довше.

Не рекомендується обмежувати кількість жирів, крім розпалу жовтушного періоду (вірусний гепатит А і В). Перевагу слід надавати рослинним оліям (соняшникова, кукурудзяна, маслинова тощо), оскільки вони містять ненасичені жирні кислоти. Із тваринних жирів дозволяється вершкове масло. Інші жири тваринного походження (смалець, лій тощо) слід різко обмежити. Раціон збагачують легкозасвоюваними вуглеводами (цукор, мед, варення тощо) і продукти, які мають ліпотропну дію (вівсяна каша, сир, нежирні сорти риби).

 Не менш важливим у дієтичному харчуванні є високий вміст вітамінів групи В, що сприяють відновленню функцій печінки.

Кількість рідини не обмежується. Слід пити фруктові, ягідні та овочеві соки, компоти, киселі, слабкий солодкий чай з варенням або медом, відвар шипшини.

Харчуватися необхідно 5-6 разів на день, що активізує жовчовиділення, запобігає застою жовчі в печінці. При затяжному перебігу захворювання та у тяжких випадках бажано раз на 7-10 днів проводити розвантажувальні дні (цукровий, сирний, рисовокомпотний). Це забезпечує функціональне розвантаження печінки, сприяє виведенню шлаків із організму та поліпшує загальне самопочуття.

У зв’язку з повільним відновленням функцій печінки після перенесеного гострого гепатиту (особливо вірусного А і В) хворий повинен дотримуватися дієти 5 ще протягом 4-6 місяців, що запобігає переходу захворювання у хронічний гепатит і цироз печінки

***Забороняються***:

* алкоголь;
* шоколад;
* какао;
* здобне тісто;
* щавель, шпинат;
* жирні м’ясо та риба;
* бульйони м’ясні та рибні;
* грибні відвари;
* жирні креми;
* смажені страви, копчення, консерви, соління, маринади;
* гострі страви та приправи (міцний оцет, перець, гірчиця, цибуля, часник),
* морозиво та інші холодні страви та напої.

Дбайте про себе і рідних. Дотримуєтесь профілактичних заходів, а при виникненні перших ознак захворювання – звертайтесь до лікаря.

Пам’ятайте! Правильне харчування зможе не тільки допомогти печінці працювати, але ви досягнете призупинення захворювання, та збільшите тривалість свого життя.