

Гепатит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства

Лазарева Валентина, врач-терапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Гепатит — воспалительное заболевание тканей печени.

Ключевые слова: Гепатит, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

Причины возникновения гепатита

- вирусная инфекция (гепатит А, В, С, D, F, Е, G);
- отравление токсическими веществами, лекарственными препаратами, алкоголем, ядами (токсичный гепатит);
- аутоиммунная агрессия организма на эпителий желчных канальцев и клетки печени (аутоиммунный гепатит);
- в результате развития лучевой болезни (лучевой гепатит);
- нарушение обмена железа и меди в организме;
- врожденный дефицит в организме альфа-1-антитрипсина.

Симптомы гепатита

Болезнь характеризуется: повышенной температурой, рвотой, диареей, ломотой в теле, тупой болью в правом подреберье, снижением трудоспособности, слабостью, утомлением, нарушением сна, впоследствии могут развиваться рак печени или цирроз.

Очень важно при гепатите придерживаться диеты, которая способствует выполнению функций пищеварения печенью. Рацион диеты должен максимально щадить печень, способствовать улучшению оттока желчи [1], регулировать обмен холестерина [2] и жиров [3] в организме, накоплению гликогена. Следует употреблять легкоусвояемые и мягкие продукты, содержащие все необходимые микроэлементы и витамины, липотропные вещества, клетчатку [4] и пектин.

Полезные продукты при гепатите

- легкоэмульгирующие масла (сливочное [5] и растительное масло: подсолнечное, оливковое, кукурузное);
- вегетарианские супы с овощами, лапшой, крупами, молочные и фруктовые супы;
- нежирные сорта мяса (телятина, говядина, кролик, курица и цыплята без ножек) в виде паровых фрикаделек, котлет, суфле, кнелей;
- диетические колбасные изделия;
- отварная нежирная рыба (треска, щука, судак, навага, сазан), заливная рыба или рыба, приготовленная на пару;
- домашний обезжиренный свежий творог [6], простокваша [7], кефир, ацедофилин, нежирная сметана, неострые сорта сыров;

- яйца [8] (не более одного в день или как составляющая отдельных приготовленных блюд)
- овсяная [9], гречневая [10], рисовая [11], манная каша;
- вермишель, лапша, макароны;
- свежие овощи в сыром виде (капуста [12], морковь [13], помидоры [14], огурцы [15]), в отварном виде или на пару (протертая свекла [16], картофельное пюре, зеленый горошек, кабачки [17], цветная капуста);
- спелые, сладкие фрукты и фруктовые блюда (муссы, кисели, желе, подливы);
- сухофрукты (чернослив, курага, изюм без косточек);
- мед [18], пастила, варенье, мармелад, несдобное печенье;
- винегрет, овощные салаты;
- кофе с молоком, некрепкий чай, фруктовые, овощные и ягодные соки (клубничный, яблочный, малиновый, морковный, вишневый, томатный [19-24]), отвар пшеничных отрубей и шиповника [25].

Народные средства при гепатите

- отвары чистотела большого, березы бородавчатой, расторопши, эвкалипта шариковидного, гореца птичьего;
- лекарственные растения с повышенным содержанием полисахаридов, способствующие выработке белка иммунной системы (интерферона): алоэ древовидное, мать-и-мачеха [26], капуста белокочанная [27], каланхоэ перистое, крапива глухая, спорыш, пырей ползучий, репешка лекарственная, хвощ полевой, лимонник китайский, женьшень, родиола розовая, аралия маньчжурская, элеутерококк колючий;
- настои трав и отвары, способствующие выведению токсинов: шиповник, ромашка аптечная [28], почечный чай, клевер красный [29], череда трехраздельная, мята перечная [30], лен посевной;
- растения, способствующие улучшению желчевыделения: облепиха крушиновидная, девясил высокий, смородина черная [31], тысячелистник обыкновенный [32], пастушья сумка, подорожник [33];
- лекарственные растения, которые восстанавливают клетки печени: зверобой продырявленный, сушеница топяная, календула лекарственная [34], синюха голубая.

Опасные и вредные продукты при гепатите

Следует исключить продукты с сильными стимуляторами секреции поджелудочной железы и желудка, которые содержат органические кислоты, экстрактивные вещества, эфирные масла, холестерин [35], щавелевую кислоту, а также, пурины. К ним относят:

- тугоплавкие жиры (сало, комбижир, смалец, маргарин);
- супы на концентрированных рыбных, мясным и грибных бульонах, жирные и кислые борщи и щи;
- жирные сорта свинины, курицы, гуся, утки, индейки, колбасы, окорок, свиные сосиски, сардельки, мясные консервы;

- сом, осетровые, рыбные консервы;
- жирные подливы, сливки, острые сыры, йогурты [36];
- сырые и сваренные вкрутую яйца, яичницы;
- квашеные и соленые овощи, маринады;
- бобовые (горох [37], чечевица [38], фасоль [39]);
- зелень и овощи, которые богаты эфирными маслами (щавель [40], чеснок [41], редис [42], редька, укроп [43], лук [44], петрушка [45]);
- незрелые и кислые фрукты, ягоды, миндаль, орехи, цитрусовые, бананы [46], киви [47];
- конфеты, шоколад, торты, мороженое, пирожные;
- острые приправы (горчица, перец, уксус [48], майонез, хрен), грибы, копчености;
- алкогольные напитки [49].

Литература

1. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда стимулирующая отток желчи. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 75-80. DOI: 10.59316/.vi17.128
2. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения уровня холестерина. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
3. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Жиры - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 78-90. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
4. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Клетчатка - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
5. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Масло сливочное. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
6. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Творог. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
7. Елисеева, Т. (2022). Простокваша: состав и преимущества, доказанные исследованиями. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 2-5. DOI: 10.59316/.vi19.151
8. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
9. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
10. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Гречиха (лат. *Fagorúrum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
11. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Рис (лат. *Ogýza*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
12. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Капуста белокочанная (лат. *Brassica*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
13. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
14. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Томаты (*Solanum lycopersicum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15

15. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Огурец (*Cucumis sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 21-30. DOI: 10.59316/.vi5.23
16. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. *Béta vulgaris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
17. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2019). Кабачок (лат. *Cucúrbita répo*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 26-36. DOI: 10.59316/.vi10.55
18. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.25.14
19. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Клубника (лат. *Fragária*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 38-51. DOI: 10.59316/.vi8.42
20. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Яблочный сок—натуральный источник молодости и долголетия. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(21), 54-61. DOI: 10.59316/.v3i21.198
21. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Малина (лат. *Rúbus idáeus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/.vi8.44
22. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Морковный сок—8 научно доказанных фактов пользы для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(24), 31-36. DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.24.5
23. Tkacheva, N., & Eliseeva, T. (2023). Вишневый сок—ароматный напиток здоровья и долголетия, 11 научных доказательств. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(25), 2-8. DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.25.1
24. Eliseeva, T., & Shelestun, A. (2023). Томатный сок—10 научно доказанных фактов пользы для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(24), 25-30. DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.24.4
25. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. *Rōsa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
26. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Мать-и-мачеха (*Tussilágo*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 11-20. DOI: 10.59316/.vi5.22
27. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Капуста белокочанная (лат. *Brassica*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
28. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Ромашка (*Matricária*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 51-60. DOI: 10.59316/.vi1.6
29. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Клевер (лат. *Trifólium*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(2), 18-26. DOI: 10.59316/.vi2.9
30. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Мята (лат. *Méntha*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 22-32. DOI: 10.59316/.vi1.3
31. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Черная смородина (лат. *Ríbes nígrum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
32. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Тысячелистник (лат. *Achilléa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 11-22. DOI: 10.59316/.vi4.17
33. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Подорожник (лат. *Plantágo*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(2), 31-42. DOI: 10.59316/.vi2.11
34. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Календула (Ноготки, лат. *Caléndula*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 2-11. DOI: 10.59316/.vi4.16

35. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2019). Холестерин – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.16
36. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
37. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Горох (лат. Písum). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 14-26. DOI: 10.59316/.vi8.40
38. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Чечевица (лат. Lens culinaris). *Журнал здорового питания и диетологии*, (16), 2-11. DOI: 10.59316/.vi16.100
39. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Фасоль (лат. Phaséolus). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
40. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Щавель (лат. Rútex). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 37-47. DOI: 10.59316/.vi12.73
41. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. Állium satívum). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
42. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Редис (лат. radix). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 13-24. DOI: 10.59316/.vi9.47
43. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Укроп (лат. Anéthum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 13-24. DOI: 10.59316/.vi12.71
44. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Лук репчатый (лат. Állium sépa). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
45. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Петрушка (лат. Petroselinum crispum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70
46. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
47. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Киви (лат. Actinidia chinensis). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 2-13. DOI: 10.59316/.vi15.94
48. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Уксусная кислота – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (9). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.9.8
49. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напитков (60+) – описание, полезные и опасные свойства каждого. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.8.8

[HTML версия статьи](#)

Получено 10.03.2021

Hepatitis - signs and symptoms, useful and dangerous products, folk remedies

Valentina Lazareva, general practitioner, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Abstract. Hepatitis is an inflammatory disease of the liver tissue.