



Стол №5

Здоровье печени, желчного
и поджелудочной



• **Сергей Вялов** - Гастроэнтеролог, гепатолог, кандидат медицинских наук, с международной квалификацией и опытом работы в Германии. 15 лет практики, 25 000 пациентов, 2850 лекций для врачей, более 160 научных статей и образовательных программ для врачей. Консультант федеральных телеканалов и ведущий медицинский эксперт № 5 среди врачей.



• **Василий Рябов** - Фудблогер-нутрициолог, более 815 000 подписчиков на всех платформах

Достоверная медицина. Практикум

Сергей Вялов

**Здоровье печени, желчного
и поджелудочной. Стол №5**

«Издательство АСТ»

2026

УДК 613.2
ББК 53.51

Вялов С. С.

Здоровье печени, желчного и поджелудочной. Стол №5 /
С. С. Вялов — «Издательство АСТ», 2026 — (Достоверная
медицина. Практикум)

ISBN 978-5-17-187187-1

Практический гид по питанию для здоровья печени, желчного пузыря и поджелудочной железы от врача-гастроэнтеролога Сергея Вялова и кулинарного блогера Василия Рябова. В этой книге вы найдете: • современный подход: гибкие «протоколы питания» вместо устаревших столов Певзнера; • готовые решения: 4-недельное меню с 80+ рецептами и точным расчетом КБЖУК; • доказательная база: научно обоснованные продукты-«герои» и продукты-«вредители» для здоровья ЖКТ; • персонализация: адаптация рационов под индивидуальные цели; • комфорт: вкусные и интересные блюда без чувства ограничения. Книга станет отличным помощником для пациентов с диагнозом, медицинских специалистов и всех тех, кто стремится к здоровью через осознанное питание. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 613.2
ББК 53.51

ISBN 978-5-17-187187-1

© Вялов С. С., 2026
© Издательство АСТ, 2026

Содержание

Об авторах	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Сергей Вялов, Василий Рябов
Стол № 5
**Питание для здоровья печени,
желчного и поджелудочной**



© С.С. Вялов, текст, 2026.

© В. М. Рябов, текст, 2026.

© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2026.

Об авторах

Сергей Сергеевич Вялов, известный гастроэнтеролог и гепатолог, кандидат медицинских наук (к.м.н.), имеющий степени MD и PhD, руководитель гастроцентра Института пластической хирургии, зав. курсом гастроэнтерологии, член AGA и EASL – американская и европейская гастроэнтерология, автор 160 научных работ, 10 практических руководств для врачей, бестселлера «Гастрокнига» и уникальной книги «Схемы лечения», специализируется на заболеваниях пищеварительной системы и печени, проводит комплексные обследования и лечит пациентов, а также является экспертом на федеральных телеканалах.

Василий Михайлович Рябов, кулинарный блогер, автор популярного проекта «Рябов на кухне», ведет блоги в VK, Одноклассниках, YouTube и RuTube, где делится рецептами, делает обзоры кухонной техники и гастрономические разборы, сотрудничает с изданием «Комсомольская правда» в качестве эксперта. С 2025 года развивает проект «Рябов 2.0», где публикует материалы по нутрициологии и здоровому питанию, основываясь на собственном опыте борьбы с лишним весом, гипертонией и сахарным диабетом.

Перед вами не просто сборник рецептов. Это начало большого и важного разговора о том, как еда может стать нашим главным лекарством и союзником в борьбе за здоровье. Мы – практикующий врач-гастроэнтеролог и фуд-блогер, прошедший огромный путь трансформации, – объединили свой опыт и знания, чтобы создать то, чего так не хватало нам самим: современную, понятную и, главное, вкусную систему лечебного питания. Мы адресуем эту книгу трем категориям читателей.

Для врачей, нутрициологов и фитнес-тренеров

Врачам эта книга даст готовый инструмент. Вы знаете, что система номерных «столов» Певзнера морально устарела. Мы предлагаем современную альтернативу – гибкие «протоколы питания», основанные на доказательной медицине, которые можно смело рекомендовать пациентам вместо абстрактного «стола номер 5».

Нутрициологам эта книга станет надежным рабочим инструментом. В ней вы найдете систему, одобренную практикующим гастроэнтерологом. Это готовая база, на которой можно строить консультации и создавать персонализированные рационы, будучи уверенными в их безопасности и эффективности.

Фитнес-тренерам, которые для своих подопечных составляют не только программы тренировок, но и планы питания. Вы знаете, что за запросом «похудеть» часто скрываются проблемы с ЖКТ. Наши протоколы дадут вам уверенность, что вы рекомендуете систему, которая учтет особенности здоровья клиента и приумножит эффект от тренировок.

Для санаториев, профилакториев и организаторов лечебного питания

Вы несете огромную ответственность за здоровье десятков и сотен людей. Мы знаем, как сложно составить план питания, который был бы одновременно лечебным, разнообразным и аппетитным. Эта книга (и вся наша серия) – это готовая технологическая карта для поддержания здоровья ваших пациентов после лечения. Мы уже продумали меню, рассчитали коэффициент калорий, белков, жиров и углеводов – КБЖУ и количество клетчатки, разработали простые рецепты из доступных продуктов, чтобы ваши пациенты смогли продолжить реабилитацию у себя дома. Вы можете смело рекомендовать наши рационы, чтобы закрепить результаты лечения в ваших заведениях и продлить их эффективность.

Для обычных людей, которые хотят быть здоровыми

Эта книга в первую очередь для вас. Вероятно, вы или ваши близкие столкнулись с диагнозом и растеряны. Возможно, врач сказал вам придерживаться «стола номер 5», а вы понятия не имеете, что это значит на практике. Или, может быть, вы просто хотите с помощью питания улучшить самочувствие и позаботиться о своем будущем.

Мы говорим с вами на одном языке. Без сложных терминов, без пугающих запретов. Мы покажем вам, что еда для здоровья печени (или желудка, или сердца) может и должна быть яркой, сытной и приносить удовольствие. Мы докажем, что путь к здоровью лежит через вашу собственную кухню, и пройти его – увлекательное, а не мучительное занятие.

Эта книга – наш совместный ответ на вопрос «Что же мне теперь есть?». Давайте откроем эту дверь в мир вкусной и здоровой жизни вместе.

С уважением,

Сергей Вялов, врач-гастроэнтеролог, гепатолог

Василий Рябов, кулинарный блогер, автор проекта «Рябов 2.0»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.