

Федор Настоящий

# ЖЕЛЧНЫЙ БЕЗ ПАНИКИ



РУКОВОДСТВО ПО ВЫЖИВАНИЮ  
ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ПРОБЛЕМНЫМ  
ЖЕЛЧНЫМ ПУЗЫРЕМ



Перед применением рекомендаций  
требуется консультация специалиста

18+

Федор Настоящий  
**Желчный без паники**

«Автор»

2026

## **Настоящий Ф.**

Желчный без паники / Ф. Настоящий — «Автор», 2026

Эта книга предлагает практические советы и рекомендации для людей, страдающих от желчных камней. Она охватывает историю болезни, методы выживания, психологические аспекты и диетические ограничения. Узнайте, как правильно питаться и жить, не боясь обострений заболевания. Книга содержит также полезные приложения для лучшего контроля здоровья. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Настоящий Ф., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

Глава	5
Глава	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# Желчный без паники

## Глава

### Часть 1. История болезни

#### Пролог. Здравствуй, дорогой друг

Тебе поставили диагноз: холецистит. Или панкреатит. Или всё сразу. Врач сказал что-то про диету, про стол номер 5, про то, что нельзя жирное, жареное, острое, солёное, сладкое, копчёное, алкогольное и вообще почти всё, кроме гречки и куриной грудки без кожи. Ты кивнул, взял больничный и поехал домой.

А дома — борщ. Наваристый, с мясом, со сметаной. Сальцо на чёрном хлебушке, с зелёным лучком. И стопочка водочки — стресс снять. Ты же с утра не ел, анализы сдавал.

Через два часа скорая везёт тебя обратно. В приёмном покое ставят капельницу и говорят: «Если повторится — можете и не пережить». Снова объясняют про диету. Про регулярное питание маленькими порциями. Ты снова киваешь. Уже с пониманием. Уже со страхом.

#### Глава 1. Камень, которого я не заметил

Первый раз о камне я узнал случайно. Я весил 198 килограммов и начал худеть. Сбросил 45 килограммов. Дошёл до 153. Начались боли в животе. Терапевт сказал: «Батенька, да у вас, скорее всего, камни в почках». Дал направление на УЗИ.

Доктор водит датчиком и говорит: «В почках камней нет, поздравляю. Зато есть в желчном. Небольшой, полсантиметра. Будем наблюдать. Многие люди с ним живут всю жизнь и не замечают».

Я особо не беспокоился. Ну камень, да и ладно. Жил обычной жизнью. Ел всё подряд.

#### Глава 2. Удар кувалдой

Прошло около полугода. Я приехал в гости к маме. Голодный как чёрт — с утра не позавтракал. Мама поставила на стол жареную печень, солёные огурцы, хлеб. Я взял майонез — куда же без него — и плотно поел.

Только закончил — приехали друзья. Шашлык, торт. Я опять сел за стол. Жирный шашлык с острым соусом, маринованные огурчики, бисквитный торт с масляным кремом. И бутылочка «Тархуна» сверху. Приступ случился прямо за столом.

Не такой, как пишут в интернете. Не было боли в правом подреберье. Были скачки давления, температура, слабость, руки дрожат, холодный пот, страх, что сейчас умру. Ощущение, что я после сильного перепоя.

Через пару часов пришла боль. Опоясывающая, отдавала в спину и в бок. Я сел в машину и поехал в приёмный покой. На скорой сказали: «Холецистит с панкреатитом в одном флаконе».

Теперь я знаю: всё, что я съел, было ударом по печени кувалдой. Желчный резко сократился, желчь загнала камень в шейку и закупорила протоки. Желчь пошла в печень и поджелудочную и начала их переваривать. А то, что я до сих пор жив — очень большое везение. Камень сам отошёл от протока.

Врачи сказали: показаний к немедленной операции нет. Езжайте домой, становитесь на учёт, готовьтесь к плановой. Сегодня можно только воду, завтра — чай и сухари.

### **Глава 3. Пустота**

Прошло несколько дней. Мне было плохо, ничего не хотелось есть. Пил таблетки, воду, чай без сахара, сухари.

Сходил к гастроэнтерологу. Он дал брошюрку. Печень увеличена — жировой гепатоз. Поджелудочная тоже увеличена и воспалена. А желчный — в приличном виде. Камень я заработал, когда резко похудел, а не потому что желчный не работает.

Сдал анализы. Всё плохо, но не критично. Лечись, через месяц приходи.

### **Глава 4. Гречневое разочарование**

Мне полегчало, захотелось есть. Почитал брошюрку. Всё, ну или почти всё, нельзя. Сварил гречку на воде. Удовольствия никакого.

Полез в интернет. Диета номер 5. Рецепты есть, но всё невкусно. Да и продуктов таких у меня в холодильнике нет.

Сварил рис — я его люблю. Пару дней на рисе. И тут я понимаю, что не был в туалете уже дня четыре. Здравствуй, друг, запор. Одно лечим, другое калечим. Рис-то крепит. Опять иду в больницу. Мне прописывают кучу таблеток и слабительное, советуют пить больше воды и есть клетчатку. Ужинаю таблетками.

### **Глава 5. Первые шаги (магазин, готовка, математика)**

Утро. Чай без сахара, сушёный хлеб. Уже начинаю получать удовольствие — сухари вкусные. Встал на весы: минус 7 килограммов за неделю. Здорово, я худею. Но понимаю — так нельзя, угроблю организм. Надо идти в магазин.

Зашёл и почти сразу осознал: в этом огромном магазине для меня еды просто нет. Всё вредно и нельзя. Ходил, смотрел на колбасу, сыры, копчёную рыбу, булочки, печеньки, шоколад. Хочу всё, хочу, а нельзя. Обида и раздражение: «Для всех есть, а для меня нет». Вышел злой. Постоял, успокоился. Нет, надо идти. Купил свёклу, морковь, картошку, овсянку, курицу. И банан. Банан можно, и он вкусный. Вышел из магазина и сразу его съел. Банан был просто божественен.

Я ведь повар. Не профессиональный — самоучка. Обожаю специи, соусы, необычные сочетания. А тут — постная, безвкусная еда. Желательно перетёртая в пюре, тёпленькая. Ну пюре так пюре. Картошка есть. Делаю пюрешку на воде — без соли, молока и яиц. Салат из свёклы с ложкой масла. Куриный фарш — будут фрикадельки в духовке. В принципе, жить можно. И у меня ещё есть банан. У меня теперь много бананов. Мелочь, а приятно.

Прошёл месяц. Я похудел почти на 20 килограммов. И это было не «здорово», а страшно. Я не мог набрать калории. Организм начал есть сам себя. Я сел и посчитал. 750 граммов отварной курицы — 800 калорий. 750 граммов гречки — 650 калорий. Банан и ложка масла — 400 калорий. Итого: 1800 калорий в день. А нужно минимум 2500.

Я понял: не больше есть, а лучше есть. Я не могу увеличить объём. Значит, нужно повысить калорийность того же объёма. Вот что я сделал: сменил куриное филе на бёдра без кожи,

добавил жирную рыбу, добавил сливочное масло в кашу, начал есть яйца, добавил белый хлеб. Итог: 2500 калорий. Объем еды почти не изменился. Я перестал таять.

### **Глава 6. Неожиданный поворот и новая жизнь**

Я пришёл к гастроэнтерологу. Он посмотрел анализы и сказал: «Слушай, ты как это сделал? Печень и поджелудочная в порядке, гепатоз ушёл. Такого не бывает». Я говорю: «Диета. Второй месяц сижу». Она посмотрела на меня и говорит: «Это диета для стационара. Так строго придерживаться её не обязательно. Но если ты справляешься — молодец. Очень редко пациенты придерживаются рекомендаций. Зачем сразу операция? Камень сантиметр. Можно попробовать растворить Урсосаном». Курс — год-два. «Твою дивизию, два года на диете», — подумал я. Но выбор был очевиден.

Я выбрал Урсосан. Желчный свой, родной. Я с ним вырос. Он парень неплохой: работает даже с камнем и не возмущается. Диета может быть не такая строгая. Вернул соль. Соскучился. Сварил кофе с молоком. Гулять так гулять. Сахар заменил мёдом. Отпил, подождал. Тишина. Ура, можно. Начал экспериментировать: добавил жирную рыбу, отварную докторскую колбасу, в творог — ложечку варенья. Жизнь заиграла новыми красками. У меня есть соль, сладкое и даже жирная рыба.

### **Важное дополнение. Почему я не боюсь жиров и расширяю рацион**

Позже, когда я уже жил с этим диагнозом, я разговаривал с несколькими терапевтами и гастроэнтерологами. Да, во всех брошюрках, которые они дают, жирная рыба, свинина, яйца, орехи и многое другое под запретом. Но в личных беседах они говорят, что эта система устарела, что диета в момент ремиссии может быть менее строгой. Есть новые исследования, где жиры вполне допустимы, но это пока не общепринятая версия.

На диете номер 5 по Певзнеру можно прожить месяц, даже два, до операции. Она безопасна и принесёт вам только пользу. А что делать таким, как я, за год-два? Хочешь не хочешь, а дефицит накопится. Жир для нормальной работы организма нужен. В МЕРУ. Да и другие витамины и микроэлементы тоже никто не отменял. Чем разнообразнее стол, тем больше полезных веществ мы получаем.

Ещё одно важное правило: если вы решили добавить в рацион жирный продукт, не смешивайте несколько жиров за один приём пищи. Один жир за раз. Например, заправили салат маслом — не ешьте в этот приём жирную рыбу или авокадо. Съели яйцо с желтком — не добавляйте сверху сметану или сыр. Чем меньше видов жиров попадает в организм за один раз, тем легче желчному пузырю и поджелудочной. Меньше нагрузка — меньше риска.

Какая бы диета ни была волшебная, это всё равно ограничения. Нужна не диета, а рацион питания — полезный и сбалансированный.

## Глава

### **Часть 2. Как работает желчный пузырь**

#### **Глава 7. Желчный пузырь: что это, зачем нужен и почему бунтует**

Прежде чем мы продолжим, давай разберёмся, что вообще происходит у тебя внутри. Не буду грузить сложной терминологией, но основные вещи понять нужно. Это поможет тебе не просто следовать советам, а понимать их.

#### **Что такое желчный пузырь и зачем он нужен**

Желчный пузырь — это небольшой полый орган грушевидной формы. Он расположен прямо под печенью и служит резервуаром для желчи. А желчь — это зелёная горьковатая жидкость, которую постоянно вырабатывает печень.

Вот зачем она нужна:

1. Переваривать жиры. Без желчи жиры не расщепляются. Съели шашлык — желчный пузырь сократился, выбросил желчь, жир переварился.
2. Убивать бактерии. Желчь обладает антисептическими свойствами, уничтожает вредные микробы в кишечнике.
3. Выводить лишний холестерин и токсины. Желчь захватывает мусор из печени и отправляет его в кишечник, откуда он выходит наружу.

Когда ты не ешь, желчь копится в пузыре и становится более концентрированной. Когда ты ешь, пузырь сокращается и выдаёт желчь в кишечник.

#### **Как и почему образуются камни**

Камни в желчном пузыре — это отвердевшие частицы. Они могут быть маленькими (как песок) или большими (как грецкий орех).

Основные причины их появления:

- Слишком много холестерина в желчи. Холестерин кристаллизуется, и эти кристаллы слипаются в комки.
- Слишком много билирубина. Бывает при некоторых заболеваниях крови, циррозе печени, инфекциях желчных путей.
- Пузырь опорожняется не полностью. Желчь застаивается, становится густой, концентрированной, и из неё легче выпадают кристаллы.

## **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.