

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

<https://litres.ru/73988666>

SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

Глава	4
Глава	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

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. Сольцо 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. Ощуще-

ние, что я после сильного перепооя.

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, печенье, 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. Объём 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. Со скучился. 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.