

26-3612

НА ДОМ НЕ ВЫДАЕТСЯ



26-03612

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

**СЕРГЕЙ ВЯЛОВ
ВАСИЛИЙ РЯБОВ**

СТОЛ №5
Питание для здоровья
печени, желчного
и поджелудочной



Здоровье печени,
желчного и поджелудочной
СТОЛ №5



Кладезь
Издательство АСТ
Москва

УДК 613.2

ББК 53.51

В99

ДИСКЛЕЙМЕР:

Данная книга носит информационный характер и не является заменой медицинской консультации. При возникновении вопросов по здоровью обязательно обратитесь к квалифицированному специалисту.

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

В книге используются материалы из фотобанка Shutterstock.

Вялов, Сергей Сергеевич.

В99

Стол №5. Питание для здоровья печени, желчного и поджелудочной | Здоровье печени, желчного и поджелудочной. Стол №5 / С. С. Вялов, В. М. Рябов. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 192 с. — (Достоверная медицина. Практикум).

ISBN 978-5-17-185720-2 (оф. №1)

ISBN 978-5-17-187187-1 (оф. №2)

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.

УДК 613.2

ББК 53.51

ISBN 978-5-17-185720-2

(оформление №1)

ISBN 978-5-17-187187-1

(оформление №2)

© С.С. Вялов, текст, 2026.

© В. М. Рябов, текст, 2026.

© ООО «Издательство АСТ»,
оформление, 2026.

СТОЛ № 5

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 блогги 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



СОДЕРЖАНИЕ

Стол № 5. Об авторах	3
Часть 1. Питание и диеты: почему это работает?	9
Часть 2. Ваша новая кухня: продукты и приготовление	31
Часть 3. Практика: 4-недельная программа	55
Неделя 1: «Мягкий старт, разгрузка и перезагрузка»	55
Неделя 2: «Адаптация. Умеренное расширение»	84
Неделя 3: «Стабилизация и поддержка»	110
Неделя 4: «Стабилизация и поддержка»	140
Часть 4. Тюнинг протокола: настраиваем рацион «под себя»	167
Заключение	187