

Употребление мороженого при больном горле

Как мороженое влияет на больное горло? Раньше считалось, что есть мороженое при ангине категорически нельзя. При этом, когда удаляли гланды – можно. С чем связана такая разница?

Мороженое способно незначительно и на короткий срок облегчить боль в горле, однако следует помнить, что его чрезмерное употребление может привести к переохлаждению, головной боли из-за холода и ухудшению симптомов заболевания. Согласно клиническим рекомендациям, всем пациентам с острым тонзиллофарингитом (ангиной) рекомендуется избегать холодной пищи и придерживаться определенной диеты (как правило, стол № 13 – диета при острых инфекционных заболеваниях или ОВД – основной вариант стандартной диеты), при которой температура еды должна быть выше 15 градусов. По поводу употребления мороженого для облегчения боли после удаления небных миндалин (тонзиллэктомия) следует сказать, что в первые сутки после операции пациент соблюдает строгий постельный и голосовой режим, через несколько часов после операции разрешается сделать несколько глотков воды, а в последующие дни пища не должна быть холодной. Ранее популярная рекомендация о пользе употребления мороженого сразу после операции не нашла широкого подтверждения. Таким образом, лучше воздержаться от употребления мороженого после тонзиллэктомии в течение 2-3 недель.

Можно ли мороженное есть при гриппе, ОРВИ, ангине, COVID-19, операции на горле? И когда его точно нельзя есть?

При гриппе, ОРВИ, ангине и COVID-19 лучше отказаться от мороженого, так как оно может усугубить течение заболевания. При нахождении в больнице следует воздержаться от употребления мороженого до выписки. После операций на горле перед употреблением мороженого следует проконсультироваться с лечащим врачом.

Какое мороженое лучше использовать– есть же кислые, сладкие, лед, сорбет и др.?

Среди разных видов мороженого следует отдать предпочтение фруктовому льду или сорбету. Они содержат меньше сахара и калорий, поэтому полезнее для здоровья.

Какая норма мороженого в день?

В среднем, 65 грамм мороженого содержит 10-12 грамм углеводов. Рекомендуемая норма мороженого в день составляет 100 грамм или два шарика.

Можно ли есть мороженое при температуре?

Да, есть мороженое при температуре можно, если оно комнатной температуры. Холодное мороженое не рекомендуется употреблять до выздоровления, т.к. оно может привести к переохлаждению, возникновению холодовой головной боли и ухудшению симптомов заболевания.

Подводя итог, можно сказать, что мороженое не оказывает существенного влияния на течение заболеваний и наличие боли в горле, если оно комнатной температуры. Холодное мороженое при инфекционных заболеваниях и после операций по удалению небных миндалин следует исключить из рациона до полного выздоровления. При любой боли в горле следует проконсультироваться с лечащим врачом для назначения эффективных альтернатив (обезболивающие, лекарственные препараты для лечения основного заболевания), среди которых самостоятельно можно использовать теплые жидкости, полоскания соленой водой, леденцы для горла и отдых.