



г. Днепр,  
ул.Шолом-Алейхема,4/26  
(050) 900 76 61  
(096) 551 75 65  
www.jmc.org.ua

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПАЦИЕНТАМ ПРОКТОЛОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Полноценная диета включает в себя употребление продуктов и блюд, стимулирующих перистальтику кишечника. Необходимо исключить продукты и блюда, усиливающие процессы брожения и гниения в кишечнике. Приготовление пищи должно происходить методикой варения, на пару, запекать. Кратность приёма пищи 4 – 6 раз в день. Утром натощак выпивать стакан холодной воды с мёдом или свежее выжатым соком. На ночь кефир, йогурт (добавить 2 столовые ложки молотых семян льна), отвары из свежих или сухих фруктов, чернослива.

<b>Продукты, разрешённые к употреблению</b>	<b>Блюда</b>	<b>Продукты, не желательные к употреблению</b>
Хлеб пшеничный из муки второго сорта, зерновой или ржаной с отрубями. Печенье галетное, овсяное.	Мучные изделия	Хлебно – булочные изделия из муки высших сортов. Пельмени, вареники, чебуреки, хинкали и т.п.
Бульоны на нежирных сортах мяса, рыбы, птицы. Овощные отвары (борщи, свекольники) с перловой крупой.	Супы	
Нежирные сорта мяса, птицы (курица, индейка) – отваренные, запечённые цельным куском либо крупно рубленные.	Мясо, птица	Жирные сорта мяса (свинина, баранина). Птица (утка, гусь). Копчености.
Нежирные сорта рыбы – отварная, запечённая. Морепродукты.	Рыба	Жирные сорта рыбы, копчености.
Молоко и сметана отдельно или в блюдах. Кисломолочные напитки. Ряженка. Творог нежирный и блюда из него. Пудинги. Неострый сыр.	Молочные продукты	
Яйца на пару, всмятку, омлеты	Яйца	Вкрутую, жареные.
Гречневая, пшеничная, ячневая, булгур. Сваренные на воде или добавлением молока.	Крупы	Рис, вермишель, спагетти, бобовые.
Свекла, морковь, томаты, салат, огурцы, кабачки, тыква, баклажаны, цветная капуста, брокколи сырые и отваренные на гарниры и в виде запеканок. Капуста белокочанная, зелёный горошек, кукуруза - в варенном или тушенном виде. Картофель отварной, запечённый ограничено.	Овощи	Редька, редис, грибы, жаренный картофель. Термически не обработанный лук и чеснок.
Свежие фрукты и ягоды. Сушеные фрукты (чернослив, курага, инжир, изюм). Орехи.	Фрукты, овощи, сладости	Кисель, айва, кизил, шоколад, кондитерские изделия, включающие в состав крем.
Соусы на мясном и рыбном бульоне, томатный, сметанный, фруктовые. Сельдерей, укроп, петрушка, лавровый лист.	Соусы и пряности	Острые и жирные соусы.
Чай, кофе (умеренно). Отвар шиповника и пшеничных отрубей. Соки фруктовые и овощные.	Напитки	Какао, крепкий чай (особенно зелёные сорта).

**Так же следует придерживаться некоторых правил, чтобы избежать обострения, осложнения в процессе лечения и тем самым ускорить процесс выздоровления:**

- Употребляйте больше воды. Минимальная норма 1.5 – 2 литра в день (не включает чай, кофе, минеральную воду, соки, компоты, отвары, супы).
- Исключить употребление острой, пряной, избыточно солёной пищи и алкогольных напитков.
- Соблюдайте личную гигиену, избегайте косметических средств, вызывающих раздражение (индивидуально).
- Регулярно занимайтесь гимнастикой, ходьбой, плаванием. При «сидячем» образе работы делайте перерывы каждые 2 часа.
- Ограничение по поднятию тяжестей до 10 – 12 кг.
- Исключить длительное сидение, чтение, телефон в туалете.
- Избегайте длительного пребывания в горячей ванной.