



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

Диета при колите со склонностью к послаблению стула

Показания:

острые и обострения хронических заболеваний кишечника, сопровождающиеся диареей (поносом)

Режим питания: 5 раз в день

Срок назначения: несколько дней

Продукты:

Продукты	Рекомендовано	Исключить
Хлеб и выпечка	<ul style="list-style-type: none">• Сухари высшего качества из белого пшеничного хлеба, не поджаренные, тонко нарезанные	<ul style="list-style-type: none">• Изделия из сдобного теста• Пирожные• Черный хлеб
Первые блюда	<ul style="list-style-type: none">• Слизистые супы на обезжиренном мясном или рыбном бульоне, или на овощном отваре с хорошо разваренными крупами, вермишелью, лапшой, мелко нашинкованными овощами с добавлением паровых или отварных мясных, или рыбных кнелей, фрикаделек, яичных хлопьев, вареного и протертого мяса.	<ul style="list-style-type: none">• Мясные и рыбные бульоны• Овощные навары
Мясо и рыба	<ul style="list-style-type: none">• Говядина, телятина, птица или свежая рыба нежирных	<ul style="list-style-type: none">• Жирные сорта мяса и рыбы

	<ul style="list-style-type: none"> • сортов в виде паровых котлет, кнелей, фрикаделек, суфле 	<ul style="list-style-type: none"> • Мясо куском • Колбасы • Соленая рыба • Икра • Консервы
Крупы и каши	<ul style="list-style-type: none"> • Протертые каши на воде или на обезжиренном мясном бульоне из риса, овсяной, гречневой, манной и других круп 	<ul style="list-style-type: none"> • Каши пшеничная, перловая • Макароны • Бобовые
Молочные продукты	<ul style="list-style-type: none"> • Свежий кальцинированный творог в протертом виде 	<ul style="list-style-type: none"> • Молоко
Овощи и зелень		<ul style="list-style-type: none"> • Свежие овощи, • зелень
Фрукты	<ul style="list-style-type: none"> • Пюре из яблок без кожицы, • Желе, кисели из черники, кизила, черемухи, айвы, груш 	<ul style="list-style-type: none"> • Любые сырые фрукты и ягоды
Сладости	<ul style="list-style-type: none"> • Сахар ограниченно 	<ul style="list-style-type: none"> • Любые
Напитки	<ul style="list-style-type: none"> • Крепкий чай с лимоном и сахаром • Соки черной смородины, черники пополам с водой • Отвар шиповника • Отвар сушеной черной смородины, черники, черемухи 	<ul style="list-style-type: none"> • Газированные напитки • Алкоголь • Кофе
Яйца	<ul style="list-style-type: none"> • До 1-2 в день. Всмятку, паровой омлет и в блюда 	
Соусы и специи	<ul style="list-style-type: none"> • Соль ограниченно 	<ul style="list-style-type: none"> • Любые
Жиры и масла	<ul style="list-style-type: none"> • Масло сливочное 	
Закуски		<ul style="list-style-type: none"> • Любые

Особенности питания:

Резко ограничены механические, химические и термические раздражители желудочно-кишечного тракта. Исключены продукты и блюда, стимулирующие секрецию органов пищеварения, процессы брожения и гниения в кишечнике. Блюда жидкие, полужидкие, протертые, сваренные в воде или на пару. Исключены очень горячие и холодные блюда.