



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

ДИЕТА ПРИ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ КИШЕЧНИКА

Больным хроническим энтероколитом в стадии стойкой ремиссии вне обострения показана диета, содержащая нормальное количество белков (100—120 г), жиров (100—120 г), углеводов (400—450 г), поваренной соли (до 15 г), свободной жидкости (1,5 л). Энергетическая ценность 3000—3500 ккал в сутки. Диета, механически щадящая с сохранением химических раздражителей. Пища с различной степенью измельчения. Температура холодных блюд не ниже 15°C, горячих — не выше 40°C. Питание пятикратное, преимущественно в пюре образном виде.

Рекомендуются:

- супы на обезжиренном мясном или рыбном бульоне с различными крупами (кроме пшена), вермишелью, картофелем, морковью, кабачками, тыквой, цветной капустой;
- нежирные сорта мяса (говядина, телятина, кролик), птицы (курица, индейка) или рыбы (судак, треска, серебристый хек, окунь, навага) куском или рубленые, в отварном, тушеном, запеченном или жареном (без панировки) виде, нежирная ветчина, вымоченная сельдь;
- яйца всмятку, паровые, запеченные и жареные омлеты;
- масло сливочное (не более 50 гр. в сутки) добавляется в готовое блюдо и применяется для обжаривания пищи;
- различные овощи (морковь, картофель, кабачки, тыква), при хорошей переносимости — белокочанная капуста, зеленый горошек, молодая фасоль, свекла в тушеном, отварном и запеченном виде;
- рассыпчатые каши (кроме пшенной и перловой), приготовленные на воде с добавлением 1/3 молока или сливок, пудинги паровые или запеченные, отварная вермишель;
- печеные яблоки и груши, сладкие фрукты и ягоды в виде киселя, компота, желе, джема, варенья, клубника, земляника, малина, яблоки и груши без кожуры допускаются в сыром виде;
- свежеприготовленные яблочный, клубничный и вишневый соки;
- цельное молоко в блюда, а при хорошей переносимости и в чистом виде, кисломолочные продукты, свежий творог в натуральном виде или в пудингах, запеканках, ватрушки, неострый сыр, свежая сметана до 15г в блюдах;

- зелень петрушки, укропа, гвоздика, ваниль, небольшое количество лаврового листа, молочный соус без поджаривания муки с добавлением сметаны, сливочного масла, томатного сока, фруктовые соусы;
- чай, кофе с молоком, отвар шиповника и черной смородины.

Ограничиваются: яичный желток, печень, язык, сердце, легкие, мозги, а также экстрактивные вещества. Бульоны готовятся либо слабые, либо вторичные.

Если бульон, даже слабый, усиливает боли в верхних отделах живота, вызывает другие неприятные ощущения, нужно все первые блюда готовить на овощном или крупяном отваре.

Исключаются: жирные сорта мяса (свинина, баранина), птицы (утка, гусь) и рыбы (осетрина, севрюга, белуга), рыбные и мясные консервы, яйцо, сваренное вкрутую, свиной, бараний и говяжий жир, бобовые, перловая крупа, редис, чеснок, лук, перец, огурцы, грибы, жирные закуски, копчености, жирные и острые соусы, горчица, хрен, виноградный сок.

Противопоказаны продукты, богатые органическими кислотами: кислые сорта ягод и фруктов (лимоны, клюква, крыжовник, черная и красная смородина, красная вишня, кислые яблоки), а также кислые молочные продукты с высокой кислотностью.

Рекомендации во время обострения (кроме основного меню по диете)

Соль ограничивается до 5-8грамм (помните, что 3-5гр. содержится в продуктах, 5-8грамм в хлебе). Свободной жидкости не более 1,5 литра. Даже при улучшении состояния рекомендуется шестиразовое питание в жидком и пюре образном виде. Категорически запрещается употребление алкоголя.

Особо надо сказать о питье. Вода необходимый компонент в алгоритме действий, направленных на выздоровление. Нельзя пить воду во время еды. Также нежелательно пить сразу после еды. Рекомендуется пить воду за 1 час до еды, чтобы она успела уйти в кишечник. Необходимо помнить и о температуре употребляемой воды. В жару температура воды должна быть 22-23 градуса, а в холодное время около 35 градусов.