



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

## ДИЕТА ПРИ ЗАПОРАХ

### Показания:

хронических заболеваниях и функциональных расстройствах кишечника, сопровождаемых запорами.

**Режим питания:** 4-5 раз в день

**Срок назначения:** неограниченный

### Продукты:

Продукты	Рекомендовано	Исключить
Хлеб и выпечка	<ul style="list-style-type: none"><li>• Хлеб пшеничный, зерновой вчерашний</li><li>• Сухое несдобное печенье</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Свежий пшеничный хлеб</li><li>• Свежие хлебобулочные изделия</li><li>• Выпечка из сдобного и слоеного теста</li></ul>
Первые блюда	<ul style="list-style-type: none"><li>• Супы на обезжиренных мясных и рыбных бульонах, овощные супы</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Слизистые супы</li></ul>
Мясо	<ul style="list-style-type: none"><li>• Нежирные сорта мяса: говядина, телятина, курица, индейка, кролик,</li><li>• Молочные сосиски</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Утка, гусь, жирное мясо</li><li>• Сало</li><li>• Копчености</li></ul>
Рыба	<ul style="list-style-type: none"><li>• Нежирные сорта рыбы: судак, треска, окунь</li><li>• Морепродукты</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Соленая, копченая, жирная рыба</li><li>• Рыбные консервы</li><li>• Икра</li></ul>

Крупы и каши	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Крупы гречневая, пшенная, пшеничная, ячневая</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Крупы рисовая, манная</li> <li>• Макароны</li> <li>• Бобовые</li> </ul>
Молочные продукты	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Молоко цельное</li> <li>• Кисломолочные напитки (кефир, простокваша)</li> <li>• Творог, творожные пудинги, запеканки, ленивые вареники,</li> <li>• Неострый сыр, сметана в небольшом количестве</li> </ul>	
Овощи и зелень	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Картофель – ограниченно</li> <li>• Морковь</li> <li>• Помидоры</li> <li>• Свекла</li> <li>• Сельдерей</li> <li>• Кабачки</li> <li>• Тыква</li> <li>• Цветная капуста</li> <li>• Листовой салат</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Редис</li> <li>• Редька</li> <li>• Репа</li> <li>• Чеснок</li> <li>• Репчатый лук</li> </ul>
Фрукты	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Свежие спелые сорта фруктов и ягод,</li> <li>• Сухофрукты (инжир, чернослив)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Черника</li> <li>• Айва</li> <li>• Кизил</li> </ul>
Сладости	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мармелад, пастила, зефир, варенье, мед, джем, пастила, карамель</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кондитерские изделия с кремом и взбитыми сливками</li> </ul>
Напитки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чай зеленый</li> <li>• Кофейный напиток</li> <li>• Цикорий</li> <li>• Отвар шиповника,</li> <li>• Сладкие фруктовые и овощные соки</li> <li>• Газированная минеральная вода</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кисель</li> <li>• Кофе</li> <li>• Крепкий черный чай</li> <li>• Какао</li> </ul>
Яйца	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Яйца всмятку, паровые белковые омлеты</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Яйца вкрутую</li> </ul>

Соусы и специи		<ul style="list-style-type: none"><li>• Острые приправы, маринады,</li><li>• Острые и жирные</li><li>• соусы</li></ul>
Жиры и масла	<ul style="list-style-type: none"><li>• Масло сливочное</li><li>• Растительное масло</li></ul>	
Другое		<ul style="list-style-type: none"><li>• Грибы</li></ul>

**Особенности питания:**

Пищу готовят в основном неизмельченной, варят в воде или на пару, запекают. Овощи и фрукты употребляют в сыром или вареном виде. В диету включают холодные первые и сладкие блюда, напитки.