

ПИТАНИЕ ПРИ ДИАРЕЕ



Расстройства кишечника в виде диареи (поноса) могут сопутствовать различным заболеваниям, в том числе инфекционным.

ХАРАКТЕРИСТИКА РАЦИОНА:

Рацион должен содержать небольшое количество жиров и углеводов, и достаточное — белка (до 30%, 55% и 15% от общей калорийности суточного рациона, соответственно).

Режим: частое дробное питание (5-6 раз в день, но не реже 4 раз в день).

МОЖНО принимать в пищу:



- + сухарики из высших сортов муки
- + супы на обезжиренном мясном или рыбном бульоне

- + фрикадельки, кнели, котлеты, суфле из нежирных мяса, рыбы, курицы, индейки, кролика
- + блюда и гарниры из круп (каши на воде или обезжиренном мясном бульоне - рисовая, овсяная, гречневая, манная)

- + яйца в ограниченном количестве (не более 1 шт. в день) в виде паровых омлетов
- + кисели, желе из черники, спелых груш черноплодной рябины;
- + свежий творог или суфле из него

Включение продуктов, тормозящих кишечную перистальтику (отвар или кисель из ягод черники, черемухи, черноплодной рябины, шиповника, крепкий чай, кофе черный, какао на воде).



В период профузных поносов ИСКЛЮЧАЕТСЯ



- все овощи и фрукты
- хлеб из муки грубого помола
- бобовые
- жирные сливки, сметана

- молочнокислые напитки и фруктовые газированные напитки
- сахар, варенье, мед
- приправы, и соусы



Если нет профузных поносов, то в рацион добавляются:

- супы с крупами, макаронами, овощами (картофель, кабачки, морковь, тыква, цветная капуста) на слабом обезжиренном мясном или рыбном бульоне;

- блюда и гарниры из овощей (картофель, кабачки, цветная капуста);
- кисели муссы, суфле, мармелад, варенье из сладких сортов фруктов и ягод, печеные яблоки, груши;
- в небольшом количестве кисломолочные напитки

(кефир, ряженка), неострый сыр, нежирную сметану, сливочное масло в готовые блюда и на хлеб;

- **но исключают:** капусту белокочанную, свеклу, репу, редис, щавель, чеснок, шпинат, лук, грибы, дыни, абрикосы, сливы, острые приправы и соусы.

Этапы диеты (кулинарная обработка):



В острый период на 5-6 дней назначается щадящий рацион, блюда готовятся в измельченном, протертом, отварном виде или на пару.

В период выздоровления все блюда готовят в отварном, запеченном виде, а также на пару. Пища не требует дополнительного измельчения.

МЕНЮ НА ДЕНЬ для периода выздоровления



НА НОЧЬ

Кисель из сушеной черники (сахар из суточной нормы, см. ниже), 200 гр

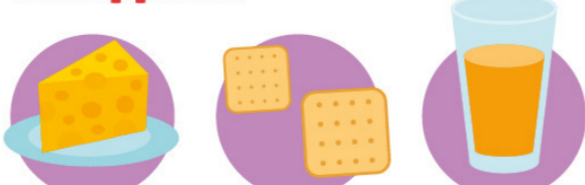
УЖИН



Каша гречневая на воде, 200 гр
Омлет паровой, 100 гр
Чай, 200 гр



ПОЛДНИК



Отвар шиповник, 200 гр
Печенье несдобное, 50 гр
Сыр, 30 гр

ЗАВТРАК



Творог свежий, 100 гр
Каша овсяная на воде без масла, 200 гр
Чай, 200 гр



2-Й ЗАВТРАК

Яблоко песенок (сахар из суточной нормы, см. ниже), 100 гр

ОБЕД



Суп (1/2 порции) картофельный, без сметаны на мясном бульоне, 250 гр
Биточки мясные паровые, 100 гр
Вермишель отварная, 150 гр
Кисель из варенья без сахара, 200 гр



НОРМА НА ВЕСЬ ДЕНЬ

Хлеб пшеничный подсушенный или сухарики из него, 200 гр

Сахар, 20 гр

Масло сливочное (добавлять в готовые блюда – по 5 г на порцию), 10 гр



Материал подготовлен Погожевой А. В. д.м.н., профессором ФГБУН ФИЦ питания и биотехнологии