

Рекомендуемые и исключаемые продукты при запоре

Рекомендуемые продукты и блюда

- Рекомендуется употреблять продукты, богатые клетчаткой: овощи и фрукты, зелень, черный хлеб, квашеную капусту, а также газированные напитки, яйца, сваренные вкрутую
- Хлебные изделия – пшеничный хлеб из муки грубого помола, хрустящие хлебцы (размоченные), ржаной хлеб, сеяный и из муки обойного помола, отрубный, зерновой, докторский, вчерашней выпечки
- Печенье и другие изделия из теста
- Закуски – салаты из свежих овощей, винегреты с растительным маслом; сельдь, красная икра. Салаты, винегреты с майонезом, заливная рыба, творожная паста
- Супы на некрепком обезжиренном мясном, рыбном бульоне, овощном отваре, с перловой крупой; холодные супы; фруктовые и овощные супы (свекольный суп, ботвинья, окрошка, щавелевый суп и др.). Борщи, свекольники, щи из свежей капусты
- Мясо, птица (изделия из говядины, телятины, птицы, баранины и свинины), рыба нежирных сортов отварные, запеченные преимущественно куском
- Блюда и гарниры из муки, крупы, бобовых и макаронных изделий – рассыпчатые и полувязкие каши, пудинги, запеканки из круп, макаронных изделий отварные и в виде запеканок; особенно рекомендуются блюда из гречневой крупы. Из бобовых: зеленый горошек, соевый творог
- Жиры – масло сливочное, масло оливковое, рафинированное, подсолнечное, кукурузное
- Яйца и блюда из них – не более одного яйца в день, в необходимых случаях по кулинарным показаниям только в блюда
- Блюда и гарниры из овощей и грибов – различные виды овощей и зелень; некислая квашеная капуста. Особенно рекомендуется свекла
- Овощи – свекла, морковь, томаты, салат, огурцы, кабачки, тыква, сырые, вареные на гарнир и в виде запеканок
- Овощи и фрукты разрешаются как в сыром, так и в вареном и запеченном виде. Рекомендуются ягоды, фрукты и овощи, стимулирующие функцию кишечника, но не усиливающие брожения и не раздражающие слизистую оболочку кишечника. Особенно рекомендуются: дыни, слива, инжир, абрикосы, чернослив; сахар, варенье, особенно рябиновое, муссы, фруктовые конфеты. Сушеные фрукты в размоченном виде (курага, чернослив)
- Молоко, молочные продукты и блюда из них – молоко (при переносимости – сладкое), сметана, творог, простокваша, одно- и двухдневный кефир, ацидофильное молоко, сыры
- Соусы и пряности – молочные, сметанные, на овощном отваре, фруктово-ягодные подливки. Соусы на некрепком мясном, рыбном бульоне
- Напитки – чай некрепкий, чай с молоком, кофе некрепкий натуральный с молоком, фруктово-ягодные соки, сладкие. Соки рекомендуются в холодном виде
- Витамины – даются в виде отвара плодов шиповника, различных сладких ягодных и фруктовых соков, овощных сырых ягод и фруктов, помидоров, пюре из сырой моркови
- Жидкость рекомендуется употреблять в количестве 1,2–1,5 л

Исключаемые продукты и блюда

- Ограничиваются горячие блюда, кисели и протертые каши
- Для уменьшения негативного влияния на другие органы пищеварительного тракта, что особенно актуально при сочетанной патологии, стараются избегать овощей, богатых эфирными маслами и клетчаткой (лук, редис, репа, шпинат, перец), грибов
- Исключают продукты, богатые холестерином, а также продукты расщепления жира, образующиеся при жарении
- Хлеб из муки высших сортов, сдобные булочные изделия
- Жирные сорта мяса, рыбы, птицы; копчености, мясные и рыбные консервы
- Острые и жирные соусы, хрен, горчица, перец, какао, крепкий чай, животные и кулинарные жиры
- Исключаются хрен, перец, горчица. Пряности исключаются
- Рис, манная крупа, вермишель
- Бобовые, редька, редис, чеснок, лук, грибы
- Кисель, черника, айва
- Шоколад, изделия из крема, какао
- Рис и манная крупа нежелательны
- Яйца и блюда из них – не более одного яйца в день, в необходимых случаях по кулинарным показаниям только в блюда
- Запрещается употребление алкогольных напитков

