

## Диета при заболеваниях кишечника с поносами (ДИЕТА № 4)

Режим питания: 5-6 раз в день небольшими порциями

### Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:

| Продукты                       | Рекомендуется  | Исключить   |
|--------------------------------|--|---|
| Хлеб и мучные изделия          | Сухари из 200 г пшеничного хлеба высшего сорта, тонко нарезанные и неподжаристые.  | другие хлебобулочные и мучные изделия;  |
| Овощи и грибы                  | Только в виде отваров, добавляемых в супы;   | Исключить   |
| Крупы                          | Протертые каши на воде или обезжиренном бульоне - рисовая, овсяная, гречневая, из крупяной муки.   | пшено, перловую, ячневую крупу, макаронные изделия, бобовые;                            |
| Супы                           | На обезжиренном слабом мясном или рыбном бульоне с добавлением слизистых отваров круп, манной, риса, вареного и протертого мяса, паровых кнелей и фрикаделек, яичных хлопьев   | супы с крупой, овощами, макаронными изделиями, молочные, крепкие и жирные бульоны;      |
| Мясо и птица                   | Нежирные и нежилистые сорта говядины, телятины, кур, индеек, кроликов. Мясо обезжиривают, удаляют фасции и сухожилия, у птиц - кожу. Паровые или сваренные на воде котлеты, кнели, фрикадельки. Фарш с вареным рисом вместо хлеба 3-4 раза пропускают через мелкую решетку мясорубки. Суфле из отварного мяса. | жирные виды и сорта мяса, мясо куском, колбасы и другие мясные продукты;                |
| Рыба                           | Нежирные виды свежей рыбы куском и рубленые (кнели, фрикадельки, котлеты), сваренные на пару или в воде  | жирные виды, соленую рыбу, икру, консервы;  |
| Молочные продукты              | Свежеприготовленный кальцинированный или пресный протертый творог, паровое суфле.  | цельное молоко и другие молочные продукты   |
| Яйца                           | До 1-2 в день. Всмятку, паровой омлет и в блюда  | яйца вкрутую, сырые, жареные:   |
| Жиры                           | Только очень свежее сливочное масло по 5 г на порцию готового блюда.   | Исключить   |
| Плоды, сладкие блюда, сладости | Кисели и желе из черники, кизила, черемухи, айвы, груш. Протертые сырые яблоки. Сахар - ограниченно.   | фрукты и ягоды в натуральном виде, сухофрукты, компоты, мед, варенье и другие сладости; |
| Соусы и пряности               | Только обезжиренный бульон и сливочное масло в блюда;  | Исключить   |
| Напитки                        | Чай, особенно зеленый, черный кофе и какао на воде. Отвары из шиповника, сушеной черники, черной смородины, черемухи, айвы. При переносимости - разведенные свежие соки из ягод и фруктов, кроме винограда, слив, абрикосов.   | кофе и какао с молоком, газированные и холодные напитки;                                |