

Показания:

колиты с преобладанием процессов брожения

Приготовление и прием пищи

Максимальное механическое, термическое и химическое щажение кишечника. Все блюда готовят на пару или в отварном виде. При диарее пищу протирают. Дробный режим приема пищи: 5 раз в сутки небольшими порциями.

Разрешаются

Хлеб: сухари из пшеничной муки высшего сорта — до 100 г в день.

Супы: обезжиренные мясные супы с добавлением слизистых крупяных отваров или протертого отварного мяса.

Мясные блюда: отварные или приготовленные на пару из говядины, телятины, индейки котлеты, пюре, тефтели, кнели, биточки, суфле

Рыбные блюда: отварная рыба нежирных сортов куском или в виде котлет, суфле и т. д.

Гарниры: вермишель

Молочные продукты: свежий пресный творог (можно кальцинированный), паровое творожное суфле, кефир, простокваша

Яйца: всмятку или паровой омлет (не более 2 яиц в день)

Сладкие блюда: кисели из груш, черники, айвы, кизила; сахар — до 20 г в день

Напитки: чай и кофе без молока, какао на воде, отвар черники, айвы, черемухи, шиповника

Жиры: свежее несоленое сливочное масло

Необходимо исключить

Хлеб и другие мучные изделия, макароны, крупы, молоко, овощи, бобовые, фрукты, закуски, сладости, соки, крепкие бульоны, крупяные супы, жирное мясо, кулинарные жиры, соленья, копченя, консервы, маринады, приправы, соусы, газированные напитки (в том числе квас).