

Показания:

острые заболевания кишечника в период выздоровления как переход к рациональному питанию; хронические заболевания кишечника в период затухания обострения, а также вне обострения

Приготовление и прием пищи

Режим питания при такой диете должен быть 5 раз в день небольшими порциями. Назначается на несколько месяцев — как переход на полноценное питание.

Разрешаются

Хлеб: подсушенный пшеничный хлеб из муки высшего или первого сорта, сухое печенье, сухой бисквит. 2 раза в неделю разрешены несдобные булочки, пироги с яблоками, повидлом, мясом, творожные ватрушки. Все это должно быть хорошо пропеченным и не теплым

Супы: некрепкие мясные или рыбные бульоны, овощные отвары; разрешено добавление фрикаделек, кнелей, вермишели, лапши, картофеля, мелконарезанной моркови, цветной капусты, кабачков.

При хорошей переносимости допускается добавление белокочанной капусты, свеклы и зеленого горошка

Мясные блюда: говядина, телятина, крольчатина, курица, индейка. Из мяса следует удалить сухожилия, из птицы — кожу. Можно варить куском или в рубленом виде, в воде или на пару. Разрешен отварной язык и молочные сосиски

Рыбные блюда: нежирная, варить ее следует куском или в рубленом виде в воде или на пару. В ограниченном количестве можно употреблять запеченную или чуть обжаренную без панировки рыбу

Молочные продукты: молоко, преимущественно, добавляя его в блюда. Рекомендуются кисломолочные напитки, натуральный, обязательно свежий творог в виде пасты, пудингов и сырников. В блюда также можно добавлять сметану и сливки. Разрешен неострый сыр

Яйца: до 1-2 штук в день, всмятку, в виде натуральных и белковых омлетов, можно добавлять в другие блюда

Крупы: каши можно варить на воде, добавляя 1/3 молока. Разрешается потребление паровых и запеченных пудингов, манных запеканок и биточков, рисовых котлет на пару, фруктового плова, вареной вермишели, макарон

Овощи: картофель, морковь, цветная капуста, тыква, кабачки. Их можно готовить в воде или на пару, в запеканках или пюре. При хорошей переносимости разрешается употребление белокочанной капусты, свеклы, зеленого горошка, в вареном виде. Спелые и сырые помидоры можно употреблять в количестве до 100 г в день.

Рекомендуются свекольно-морковное суфле с творогом, листовный салат, заправленный сметаной

Закуски: салаты из отварных овощей, с вареным мясом, рыбой. Заливная рыба, отварной язык, неострый сыр, икра осетровых, докторская, диетическая, молочная колбаса, нежирная ветчина

Сладкие блюда: спелые и сладкие ягоды и фрукты можно употреблять только в количестве 100-150 г.

При хорошей переносимости разрешены яблоки, груши, арбузы, клубника, малина, мандарины, апельсины, виноград без кожицы. Свежие яблоки следует протирать перед употреблением или запекать. Муссы, кисели, желе, компоты, из сухофруктов. Мармелад, пастила, сливочная помадка, варенье, джем. Вместо сахара — мед (с учетом переносимости)

Соусы: на мясном бульоне или овощном отваре. Разрешается молочный бешамель и фруктовый соус

Напитки: чай, кофе, какао на воде и с добавлением молока. Отвары пшеничных отрубей и шиповника, фруктовые, ягодные соки, томатный сок, разбавленные водой

Необходимо исключить

Ржаной и свежий хлеб, сдобные и слоеные мучные изделия, супы на крепких, жирных бульонах, молочные супы, щи, борщи, рассольники, окрошку, супы из бобовых, грибов. Жирные сорта мяса, копчености, жирные сорта рыбы, острые и соленые сыры, яйца, сваренные вкрутую, а также жареные. Исключается употребление редиса, редьки, лука, чеснока, огурцов, брюквы, репы, шпината, грибов. Острые и жирные соусы, виноградный, сливовый, абрикосовый сок.