

# Указания

к диете больных с хроническим заболеванием кишечника

## Разрешается:

### Хлеб:

Хлеб вчерашний пшеничный и ржаной (черствый, вчерашний), сухари.

### Супы:

Супы на нежирном бульоне, овощных отварах, с мелкошинкованными или протертыми овощами или крупами.

### Мясные продукты и блюда из них:

Различные блюда из нежирной говядины, телятины, курицы в отварном, паровом виде, рубленые, в виде котлет, фрикаделек, суфле и пудингов.

### Рыбные продукты и блюда из них:

Треска, судак, окунь, щука, в отварном виде, куском и рубленое, в обжаренном виде без обвалки в сухарях.

### Овощи и блюда из них:

Овощное пюре, пудинги и котлеты из различных овощей: цветной капусты, кабачков (все блюда в отварном, паровом или запеченом виде)

### Фрукты и ягоды:

Фрукты и ягоды в виде компотов, киселей, мусов, пюре. Яблоки протертые и печеные.

### Молочные продукты, яйца:

Молочнокислые продукты: кефир, простокваша, творог нежирный, сыр, яйца, омлеты.

### Жиры:

Масло сливочное.

### Соусы:

Мясные и рыбные, сметанные и томатные.

### Напитки и соки:

Чай и кофе, фруктовые, ягодные и овощные соки, отвары из шиповника и пшеничных отрубей.

## Запрещается:

Хлеб свежесыпеченный, изделия из сдобного теста, торты, кремовые изделия, пироги, пирожки и блины.

Щи и борщи из кислой капусты, молочные супы, окрошка.

Жирные сорта мяса, свинины, баранины, гусь, копчености и соленья. Колбасы, сосиски, консервы.

Жирные сорта рыбы, рыбные консервы, маринады, соленья, копчености.

Грубые сорта овощей, капусты, свеклы, гороха, фасоль, грибы, различные соленья и маринады.

Сахар, мед, варенье, шоколад в ограниченном количестве.

Молоко, сливки, мороженое, сметана в ограниченном количестве.

Говяжий, свиной и бараний жир.

Острые приправы: хрен, перец, горчица, уксус, лук, чеснок.

Вино, алкогольные напитки, квас, морс, охлажденные газированные воды.

Составлено кафедрой гастроэнтерологии и диетологии РМАПО