

## Диета 3

Показания: хронические заболевания кишечника, сопровождающиеся запорами, при отсутствии других заболеваний органов пищеварения.

Общая характеристика: физиологически полноценная диета, включающая продукты, богатые грубой растительной клетчаткой и стимулирующие перистальтику кишечника.

Химический состав: белки 100-120г ( 55% животные), жиры 100-120г ( 30-40% растительные), углеводы 400-450г.

Энергетическая ценность: 2900-3600 ккал.

Режим питания: дробный- прием пищи 6 раз в день.



### Пациентам разрешается:

- **Хлеб:** ржаной, пшеничный из муки грубого помола, сухое печенье, несдобная выпечка.
- **Супы:** преимущественно из овощей на мясном бульоне, холодные фруктовые и овощные супы, борщи, свекольники, щи из свежей капусты.
- **Крупяные изделия:** рассыпчатые и полувязкие каши, особенно рекомендуются блюда из гречневой крупы.
- **Мясо:** нежирные сорта различных видов мяса, курица, индейка вареные или запеченные, куском или рубленные.
- **Рыба:** нежирные виды рыбы, отварная или запеченная, блюда из морских продуктов.
- **Овощи:** различные виды овощей и зелени, некислая квашеная капуста, особенно рекомендуется свекла, салаты из сырых овощей, винегреты с растительным маслом.
- **Фрукты:** различные фрукты в сыром и отварном виде, фруктовые салаты, особенно рекомендуются дыни, слива, инжир, абрикосы, чернослив.
- **Молочные продукты:** простокваша, одно- и двухдневный кефир, ацидофильное молоко, йогурты, сметана, творог, сыр неострый.
- **Жиры:** растительные масла (оливковое, подсолнечное).
- **Сладости:** мед, варенье (особенно рябиновое)
- **Напитки:** отвар из шиповника и пшеничных отрубей, соки овощные и фруктовые (из слив, абрикосов, моркови и томатов), компоты.

## Пациентам **запрещается:**

- **Хлеб:** хлеб из муки высших сортов, слоеное и сдобное тесто.
- **Крупы:** рис и манную крупу ограничить.
- **Мясо:** жирные сорта мяса ( свинина, баранина) и птицы ( гусь, утка), копчености, консервы.
- **Овощи:** редька, редиска, чеснок, лук, репа.
- **Фрукты:** черника, айва, кизил.
- **Сладости:** шоколад, изделия с кремом.
- **Жиры:** животные и кулинарные жиры.
- **Соусы:** острые и жирные соусы, хрен, горчица, перец.
- **Напитки:** какао, черный кофе, крепкий чай, кисель, алкогольные напитки.