

Диета 4

Показания: острые, либо обострившиеся хронические заболевания кишечника, сопровождающиеся поносами.

Общая характеристика: диета пониженной энергоценности за счет снижения количества жиров и углеводов, количество белков, при этом, соответствует физиологической норме, исключаются химические, механические и температурные раздражители, а так же продукты, способствующие бродильным и гнилостным процессам в кишечнике.



Химический состав и энергетическая ценность: белки 90-100г (60-70% животные), жиры -70г (40-50% животные), углеводы -250г, энергоценность - 2000-2500 ккал.

Режим питания: пищу варят или готовят на пару и используют в жидком, протертом или пюреобразном виде, рекомендуется дробный прием пищи в теплом виде 5-6 раз в день.

Пациентам разрешается:

- **Хлеб:** сухари из пшеничного хлеба, хлеб белый вчерашней выпечки, сухие бисквиты.
- **Супы:** на обезжиренном слабом мясном и рыбном бульоне с добавлением слизистых отваров круп, вареного и протертого мяса, паровых кнелей и фрикаделек.
- **Мясо:** нежирные сорта мяса, птица без кожи, паровые или сваренные на воде котлеты, фрикадельки, фарш с вареным рисом, суфле из отварного мяса.
- **Рыба:** нежирные виды свежей рыбы куском или рубленные, сваренные на пару или в воде.
- **Молочные продукты:** паровое суфле.
- **Овощи:** отварные и паровые протертые овощи.
- **Каши:** протертые каши на воде или обезжиренном бульоне- рисовая, овсяная, гречневая, из крупяной муки.
- **Яйца:** 1-2 в день, всмятку, паровой омлет и в блюда.
- **Фрукты:** печеные яблоки.
- **Напитки:** кисели и отвары из черемухи, айвы, кизила, черной смородины, черники, зеленый чай.

Пациентам **запрещается**:

- Хлеб: другие хлебобулочные изделия.
- Супы: с крупой, овощами, макаронными изделиями, молочные, крепкие и жирные бульоны.
- Мясо: жирные сорта мяса, мясо куском, колбасы, копченности и другие мясные продукты.
- Рыба: жирные виды, соленая рыба, икра, консервы.
- Молочные продукты: цельное молоко и другие молочные продукты.
- Крупы: пшено, перловая, ячневая крупа, макаронные изделия, бобовые.
- Яйца: яйца вкрутую, сырые, жареные.
- Фрукты: фрукты и ягоды в сыром виде.
- Сладости: мед, варенье и другие сладости.
- Исключаются соусы и пряности.
- Напитки: кофе и какао, газированные и холодные напитки.