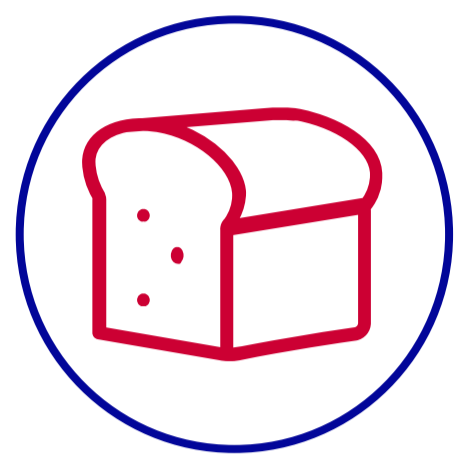


Диетические рекомендации при запорах^{1,2}

- Рекомендуется 5-6 разовый прием пищи маленькими порциями.
- Полноценная диета включает в себя продукты, улучшающие моторную функцию и опорожнение кишечника (овощи, крупы, кисломолочные продукты).
- Рекомендуется кулинарная обработка — неизмельченная, приготовленная на пару или вареная.

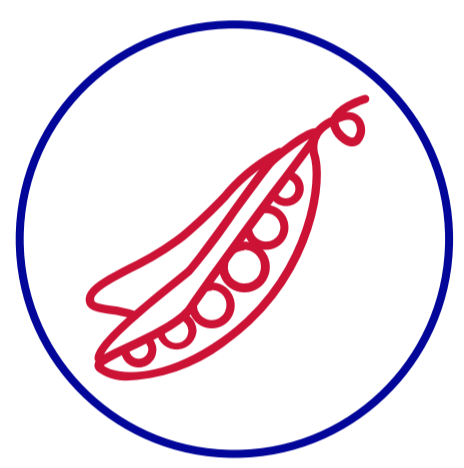
Можно



Хлеб ржаной, пшеничный из муки грубого помола, сухое печенье, несдобная выпечка



Супы из овощей на некрепком мясном бульоне, овощные и фруктовые супы, борщи, щи из свежей капусты, свекольники



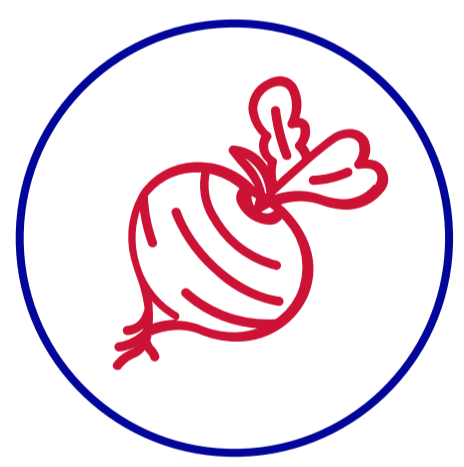
Каши рассыпчатые и полувязкие (особенно гречневая). Из бобовых: зеленый горошек, соевый творог (тофу)



Нежирные сорта различного вида мяса, курица, индейка (вареная или запеченая)



Нежирные виды рыбы (отварная, запеченная), блюда из морепродуктов



Различные виды овощей и зелени, некислая квашенная капуста, рекомендуется свекла



Дыни, слива, инжир, абрикосы, чернослив, варенье (рябиновое), мед, компоты



Растительные масла (оливковое, подсолнечное)

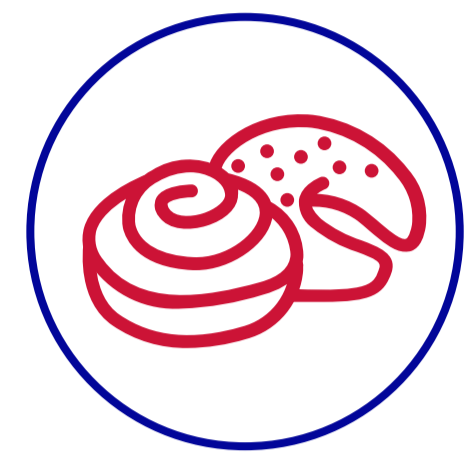


Салаты из сырых овощей, винегреты, овощная икра, фруктовые салаты, сыр неострый



Отвары из шиповника и пшеничных отрубей, соки (из слив, абрикосов, моркови, томатов)

Нельзя



Хлеб из высших сортов, слоенное и сдобное тесто

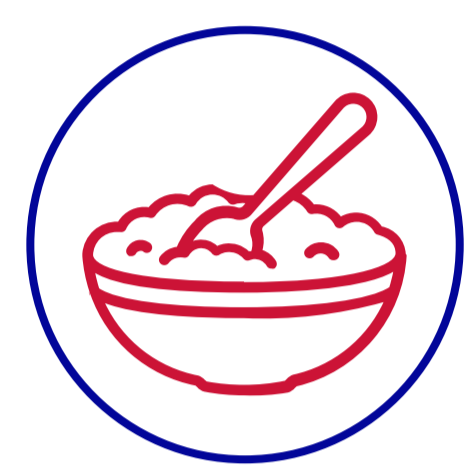
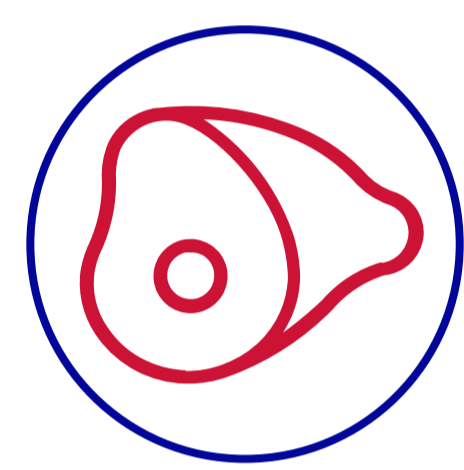


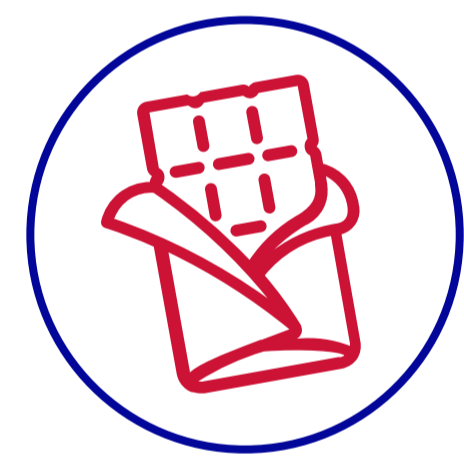
Рис и манная каша



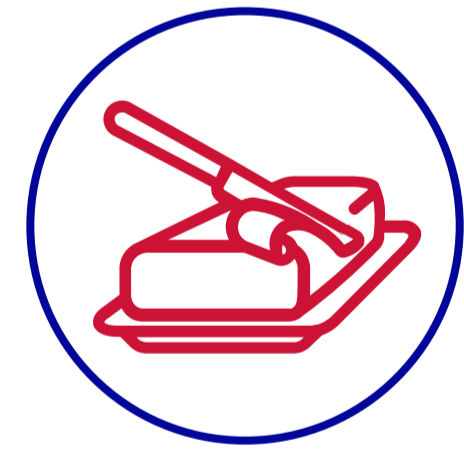
Жирные сорта мяса, утка, гусь, яйца вкрутую и жареные, копчености, консервы



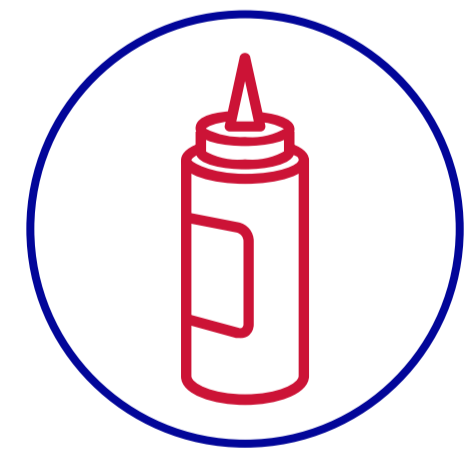
Редька, рис, чеснок, лук, репа, грибы



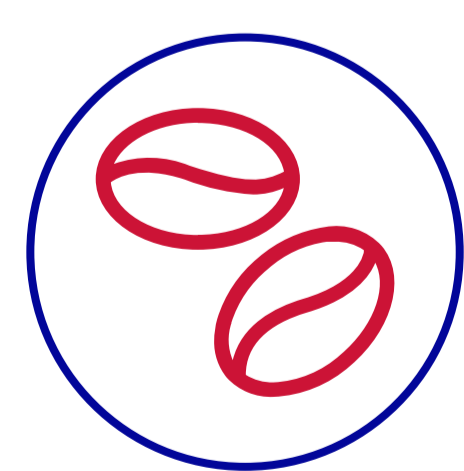
Черника, айва, кизил, шоколад, изделия с масляным кремом



Животные и кулинарные жиры



Острые и жирные соусы, хрен, горчица, перец черный



Какао, черный кофе, крепкий кофе, кисель

1. Хавкин А. И., Файзуллина Р. А., Бельмер С. В. и др. Диагностика и тактика ведения детей с функциональными запорами. Вопросы практической педиатрии. 2014; 9(5): 62-76.

2. Скворцов В. В., Скворцова Е. М., Байманкулов С. С. Современная тактика лечения запоров. Медицинский совет. 2019; (21): 148-153.