

Диета №4

Лечебная диета №4 применяется при острых заболеваниях или обострении хронических заболеваний кишечника, сопровождающихся поносом.

Цель данной диеты – максимальное механическое и химическое щажение пищеварительного тракта. Это достигается путем исключения из рациона механических раздражителей (грубая клетчатка), трудно перевариваемой пищи и продуктов, провоцирующих брожение и гниение в кишечнике, усиливающих секрецию пищеварительных соков. Блюда должны быть в перетертом, максимально измельченном виде, приготовленные преимущественно на пару. Диета отличается достаточно низкой калорийностью, т.к. снижено употребление углеводов и жиров. Кратность приема пищи – 5-6 раз в день.

Важно выдерживать температурный режим употребляемых блюд, исключать холодную и горячую пищу.

Какие продукты разрешены к употреблению:

- Хлебобулочные изделия: разрешается небольшое количество подсушенного хлеба. Исключается вся сдоба, блины, оладьи, хлеб из муки грубого помола, макаронные изделия.
- Крупы: сваренные на воде или слабом бульоне, протертые (рис, овсянка, гречка).
- Овощи: хорошо сваренные и протертые, добавляют в супы.
- Мясо и рыба: только нежирное, при подготовке к кулинарной обработке необходимо удалить все сухожилия, кожу. Фарш пропускать через самую мелкую сетку, протирать. Готовить котлеты, тефтели на пару. Из отварного мяса можно сделать суфле. Если рыба, то нежирная, отваренная или приготовленная на пару.
- Молочные продукты: можно употреблять свежий протертый творог. Йогурты, кефир, молоко – только в виде добавок. Как самостоятельные блюда – под запретом. Нельзя сметана, сливки, сыр.
- Фрукты: тушеные, пюрированные, в виде морсов, киселей.
- Из напитков – травяной, зеленый, черный чай. Исключают кислые соки, фреш, варенье, кофе, какао, газировку.

Примерное меню на день:

- Завтрак: манка на воде, паровой омлет, чай.
- Второй завтрак: творожок.
- Обед: овощной суп-пюре, мясные тефтельки, кисель.
- Полдник: манник с йогуртом.
- Ужин: картофельное пюре на воде, паровые рыбные котлетки, чай.

За 3 часа до сна: кисель.

Специалисты-диетологисанатория Волжский утессделают ваш отдых полезным и вкусным!