

# Диета при заболеваниях кишечника

При хронических заболеваниях кишечника со склонностью к запорам назначается диета №3. Цель этой диеты улучшить репарацию слизистой кишечника, нормализовать моторику с помощью пищи, содержащей достаточное количество клетчатки и исключить процессы брожения и гниения.

Клетчатка, это растительные волокна. Клетчатка не переваривается в организме, но играет значительную роль для нормальной работы ЖКТ (желудочно-кишечного тракта). В пищеварительном тракте клетчатка набухает, увеличивается в объеме и стимулирует процесс продвижения пищи по пищеварительному тракту и ее выведение.

Продукты, богатые клетчаткой это овощи: белокочанная капуста, морковь, свекла, цветная капуста. Так же ежедневный рацион должен содержать и свежие фрукты, которые богаты пектином.

Утром натощак рекомендовано выпивать стакан прохладной воды. Можно с лимоном. Кратность приема пищи 4-5 раз в день.

Что из продуктов можно употреблять:

- Хлеб. Категорически исключить выпечку из муки высшего сорта. Разрешена подсушенная выпечка, с добавлением отрубей.
- Крупы. Предпочтение отдается рассыпчатым крупам (гречка, пшено и т.д.), сваренным на воде или молоке. Не следует употреблять рис, манку, овсянку.
- Мясо и рыба. Отдавать предпочтение не жирным сортам. Исключаются полуфабрикаты (сосиски, сардели, колбасы, консервы и т.д.), копчености. То же касается и рыбы.
- Яйца. В виде омлетов, приготовленных на пару.
- Овощи и фрукты. Обязательны в рационе. Предпочтение отдается капусте, моркови, помидорам, кабачкам. Исключить картофель, а из фруктов – бананы и виноград.
- Молоко. Имеет принципиальное значение в диете №3. Можно включать в рацион сыр, творог, кисломолочные продукты. Ежедневно

необходимо употреблять кисломолочные продукты в виде кефира, йогурта.

- Из напитков благотворное действие оказывают: компоты из чернослива, кураги, овсяные отвар, чай, с добавлением молока.

Из продуктов, которые необходимо исключить – квас, газированная вода, кисель, любой фаст-фуд, грибы, изделия из дрожжевого и слоеного теста. Примерное меню на день:

- После сна – стакан воды.
- Завтрак: салат из мелко шинкованной белокочанной капусты с морковкой, заправленный растительным маслом, омлет на пару, чай.
- Второй завтрак: яблочко или другой фрукт.
- Обед: борщ на некрепком бульоне, тушеная капуста с мясом, компот из сухофруктов.
- Ужин: гречневая рассыпчатая кашка с рыбными котлетками, овощной салат, чай.

За 3 часа до сна: стакан кефира или натурального йогурта.