

Диета при диарее

Методы лечения диареи:

1. Оральная регидрационная терапия (ОРТ) — введение жидкости через рот для предотвращения или коррекции обезвоживания.
2. Диета при диарее способствует:
 - Поступлению питательных веществ
 - Уменьшению функциональной нагрузки на органы ЖКТ
 - Нормализации работы ЖКТ

Все продукты варят на воде или на пару, протирают.
Следует ограничить количество поваренной соли.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Полное голодание более 4 часов недопустимо
Питание должно быть частым (6 раз в день), необильным

При диарее необходимо исключить продукты, усиливающие процессы брожения и гниения в кишечнике, а также сильные стимуляторы желчеотделения, секреции желудка, поджелудочной железы, раздражающие печень.





Диета при диарее

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА.

ВИД ПРОДУКТОВ	РЕКОМЕНДУЕТСЯ	ИСКЛЮЧИТЬ
 Хлеб и мучные изделия	Хлеб пшеничный из муки высшего и первого сортов вчерашней выпечки или подсушенный, сухой бисквит, сухое печенье, 1-2 раза в неделю несдобные печеные пирожки, ватрушки, булочки	Хлеб ржаной, пшеничный из муки грубого помола, свежие изделия из слоеного и сдобного теста
 Супы	На слабых обезжиренных бульонах и овощных отварах с хорошо разваренными или протертыми крупой, вермишелью, лапшой, протертыми или мелкошинкованными овощами, фрикадельками, кнелями	Крепкие бульоны, супы молочные, из бобовых, рассольники, щи, борщи, окрошки
 Блюда из круп и макаронных изделий	Хорошо разваренные каши на воде с добавлением 1/3 молока, гречневая и овсяная протертые, паровые пудинги из протертых каш, запеканки из риса, манной крупы; вермишель отварная	Каши из перловой, ячневой круп и пшена
 Блюда из мяса, птицы, рыбы	Отварные куском телятина, цыплята (без кожи), кролик, рыба. Рубленые изделия из говядины, птицы, кролика, рыбы, приготовленные на пару.	Жирное мясо (свинина, баранина), жирная птица (утка, гусь)
 Яйца	1-2 шт. в день; всмятку, паровые омлеты	Яйца вкрутую, жареные
 Молоко, молочные продукты	Кисломолочные продукты, творог свежеприготовленный, творожная паста, пудинги паровые и запеченные, сыр неострый; молоко, сливки, сметана некислая – только добавлять в блюда	Молоко натуральное, молочные продукты с повышенной кислотностью
 Фрукты и ягоды, сладкие блюда	Сладкие, спелые ягоды и плоды (без кожицы) в сыром виде при переносимости до 100 гр. Протертые сырые и печеные яблоки и груши, кисели, муссы, желе, протертые компоты	Белокочанную капусту, свеклу, редис, редьку, огурцы, брюкву, репу, щавель, шпинат, виноград, абрикосы, сливы, инжир, финики, сухофрукты
 Напитки и соки	Чай, кофе и какао на воде или с молоком; яблочный, вишневый, мандариновый, апельсиновый, клубничный сок пополам с горячей водой; отвары шиповника и пшеничных отрубей	Кофе, газировки, квас, морс, соки виноградный, сливовый, абрикосовый, алкогольные напитки

3. Лекарственная терапия:



Практические рекомендации Всемирной Гастроэнтерологической Организации (ВГО) «ОСТРАЯ ДИАРЕЯ», Март 2008

Ловачева Г.Н., Успенская Н.Р. «Лечебное питание. Домашняя диетическая кухня, приготовление диетических блюд». НПО «Мада», Москва