

Диета № 3*

Исключаемые в диете



продукты и блюда при запоре:

- **Супы:** слизистые
- **Крупы:** рис, манная, протертые каши
- **Макаронные изделия**
- **Фрукты, сладости:** черника, айва, гранат, кизил, брусника, груша, шоколад, мармелад, пастила
- **Напитки:** кисель, какао, крепкий чай, кофе, алкогольные напитки
- **Овощи:** редька, редис, репа, лук, чеснок, грибы
- **Хлебобулочные изделия**
- **Мясо, рыба и яйца:** жирные сорта мяса и рыбы, гусь, утка, копчености, консервы, яйца жареные и сваренные вкрутую
- **Жиры и пряности:** животные и кулинарные жиры, острые и жирные соусы, хрен, горчица, перец

Рекомендуемые в диете



продукты и блюда при запоре:



Супы (преимущественно в прохладном виде): овощные, фруктовые, свекольник, борщ, на некрепком мясном и рыбном бульоне



Мясо, рыба и птица: нежирные сорта мяса (говядина, телятина), птицы (курица, индейка) и рыбы (судак, лещ, треска, щука, хек, карп), докторская колбаса, нежирная ветчина



Крупы (в виде рассыпчатых каш): перловая, гречневая, пшенная, на воде с добавлением молока



Молочные продукты: однодневные молочные напитки (молоко, кефир, ряженка, простокваша), сметана, творог, сыр



Яйца (1 штука в день): всмятку, добавляемые в блюда



Овощи: любые (кроме исключаемых), особенно свекла, в виде салатов, винегретов с растительным маслом, морковь, помидоры, кабачки, тыква, цветная капуста



Фрукты, плоды, сладости: фрукты и ягоды в сыром виде, сухофрукты (особенно чернослив), печеные яблоки, дыня, сливы, абрикосы, инжир, желе, варенье, мед, сиропы



Напитки: овощные и фруктовые соки (особенно свекольный, морковный, абрикосовый), компот, некрепкий чай, кофе из заменителей, отвар шиповника и пшеничных отрубей



Жиры: сливочное, растительное масло



Соусы и пряности: молочные, сметанные, на овощном отваре, фруктово-ягодные соусы, зелень петрушки, укроп, сельдерей, гвоздика

* Григорьев П.Я., Яковленко А.В., Клиническая гастроэнтерология. М. Мед. информ. агентство, 2001, 704 с.
Парфенов А.И. Энтерология, Руководство для врачей. М. Мед. информ. агентство, 2009, 880 с.