



# Бесшлаковая диета.

Необходимо соблюдение диеты в течение 3-5 дней в рамках подготовки колоноскопии и эзофагогастродуоденоскопии (ЭГДС).

\* Клинические рекомендации Российского эндоскопического общества, 2011г.

## Разрешается:

### Мучные изделия и рис:

- белый хлеб из обогащенной, очищенной муки высшего сорта, сдоба,
- бисквит, баранки (бублики) без мака, вермишель и лапша из муки высшего сорта,
- каши (рисовая, овсяная),
- белый (очищенный) рис;

### Мясо, яйца:

- супы на нежирном бульоне без овощей, различные, хорошо приготовленные,
- блюда из нежирной говядины, телятины, кури в отварном виде, также в виде котлеты, фрикаделек,
- яйца

### Рыба:

- блюда из трески, судака, окуня, щуки (нежирные сорта рыбы);

### Кисло-молочные продукты:

- продукты богатые кальцием (нежирный творог, сыры), натуральный йогурт (без добавок!), нежирный кефир;

### Фрукты и напитки:

- муссы,
- 1\2 банана,
- чай, некрепкий кофе,
- компоты, кисели и соки без мякоти, сухофруктов, ягод, зерен (прозрачные);

### Сладости:

- сахар, мед, желе, сироп;

### Овощи:

- овощные отвары, картофель (без кожуры);

Возможно употребление масла, майонеза, маргарина в ограниченных количествах.

## Запрещается:

### Все зерносодержащие и бобовые продукты:

- цельное зерно, продукты с содержанием измельченных зерен, орехов, мака, кокосовой стружки и т.д,
- черный хлеб, крупы;
- бобовые, горох, чечевица и др;

### Мясо:

- копчености, соленья, консервы,
- колбасы и сосиски;
- жирные сорта мяса

### Острые приправы:

- горчица, лук, чеснок, уксус, приправы с травами;

### Рыба:

- жирные сорта рыбы

### Молочные продукты:

- йогурты с наполнителями (фрукты, мюсли),
- сливки, мороженое

### Супы:

- щи, борщ из капусты, а также капуста в любом виде;
- окрошка, молочные супы

### Фрукты и овощи:

- все свежие и сушеные овощи и фрукты, изюм и ягоды, особенно с мелкими косточками,
- все разновидности зелени (петрушка, укроп, базилик и т.п.);
- соленые и маринованные грибы, морские водоросли;

### Сладости:

- все сладости, не включенные в перечень разрешенных

### Напитки:

- алкогольные напитки, квас, газированная вода, напитки из чернослива

Накануне исследования не принимать активированный уголь, вазелиновое масло, препараты железа.

Пациентам с сопутствующей патологией, требующей приема пищи или лекарственных препаратов в первой половине дня, до проведения исследования, необходима дополнительная консультация специалиста (терапевта, хирурга, гастроэнтеролога и др.) для уточнения способа (особенностей) подготовки к исследованию.