

## Диета с низким содержанием клетчатки, рекомендованная на время подготовки к колоноскопии

Еда и напитки	Можно	Не рекомендовано
<p><b>Молоко и молочные продукты</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Молоко</li> <li>• Сливки</li> <li>• Горячий шоколад</li> <li>• Сыры, включая творог</li> <li>• Йогурт</li> <li>• Сметану</li> </ul>	<p>Йогурты, содержащие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Орехи, сливки, гранолу</li> <li>• Фрукты с кожурой и семечками (ягоды)</li> </ul>
<p><b>Хлеб и зерновые</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Хлеб и изделия из рафинированной белой муки (включая булки, кексы, багеты, макаронные изделия)</li> <li>• Белый рис</li> <li>• Крекеры без добавок, включая солёные</li> <li>• Злаки с низким уровнем клетчатки (очищенный рис, манную кашу, кукурузные хлопья)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Коричневый и неочищенный рис</li> <li>• Цельнозерновые хлеб, булки, крекеры, макаронные изделия</li> <li>• Неочищенные крупы, крупы с высоким содержанием клетчатки и блюда из них (включая гранолу, хлопья, каши)</li> <li>• Хлеб и хлебобулочные изделия с орехами и семенами</li> </ul>
<p><b>Мясо</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Курицу</li> <li>• Индейку</li> <li>• Баранину</li> <li>• Нежирную свинину</li> <li>• Рыбу и морепродукты</li> <li>• Яйца</li> <li>• Соевый творог (Тофу)</li> </ul>	<p>Грубое мясо с хрящами.</p>
<p><b>Бобовые</b></p> 	<p>Не употребляйте бобовых</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Все виды гороха</li> <li>• Сушёные бобы</li> <li>• Чечевицу</li> <li>• Любые другие бобовые</li> </ul>

<p><b>Фрукты</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Фруктовые соки без мякоти</li> <li>• Яблочные пюре</li> <li>• Зрелые очищенные абрикосы и персики</li> <li>• Консервированные или варёные фрукты без семян и кожуры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сырые фрукты с семенами, кожурой, мембранами (включая ягоды, ананасы, яблоки, апельсины, арбузы)</li> <li>• Любые варёные или консервированные фрукты с семенами и кожурой</li> <li>• Изюм и другие сухофрукты</li> </ul>
<p><b>Овощи</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Консервированные или варёные овощи без кожуры (включая очищенные морковь, грибы, репу, спаржевые)</li> <li>• Картофель без кожуры</li> <li>• Огурцы без семян и кожуры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кукуруза</li> <li>• Картофель с кожурой</li> <li>• Помидоры</li> <li>• Огурцы с кожурой и семенами</li> <li>• Варёную капусту, в т.ч. брюссельскую</li> <li>• Зелёный горошек</li> <li>• Тыква</li> <li>• Репчатый лук</li> </ul>
<p><b>Орехи, ореховые масла, семечки</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Арахисовое или миндальное масло</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Орехи, например, грецкие, арахис, миндаль.</li> <li>• Ореховое масло с фрагментами орешков</li> <li>• Семена тыквы, подсолнечника, кунжута, фенхеля</li> </ul>
<p><b>Жиры и масла</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Арахисовое или миндальное масло</li> <li>• Маргарин</li> <li>• Растительные и другие масла</li> <li>• Майонез</li> <li>• Салатные соусы без семечек и орехов</li> </ul>	<p>Избегайте соусов с содержанием семян и орехов.</p>
<p><b>Супы</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отвары, бульоны, консоме, процеженные супы</li> <li>• Молочные супы, супы-пюре</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Непроцеженные супы</li> <li>• Чечевичный суп</li> <li>• Фасолевый суп</li> <li>• Кукурузный суп</li> <li>• Гороховый суп</li> </ul>

<p><b>Десерты</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кремы</li> <li>• Простой пудинг</li> <li>• Мороженное</li> <li>• Щербет или сорбет</li> <li>• Желе или желатин без добавок фруктов красного или фиолетового цветов</li> <li>• Печенье или торты из белой муки без добавлений семян, сухофруктов и орехов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кокосовые орехи</li> <li>• То, что содержит семена и орехи</li> <li>• То, что содержит красные или фиолетовые пигменты</li> <li>• Печенье или торты из цельнозерновой муки, содержащие семена, сухофрукты, орехи</li> </ul>
<p><b>Напитки</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кофе</li> <li>• Чай</li> <li>• Горячий шоколад или какао</li> <li>• Чистые фруктовые напитки (без мякоти)</li> <li>• Содовая и другие газированные напитки</li> <li>• Коктейли не содержащие клетчатки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Фруктовые или овощные соки с мякотью</li> <li>• Напитки, содержащие красный или фиолетовый пигмент</li> </ul>
<p><b>Другое</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сахар</li> <li>• Соль</li> <li>• Желе</li> <li>• Мёд</li> <li>• Сиропы</li> <li>• Лимонный сок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кокосы</li> <li>• Попкорн</li> <li>• Джемы, Варенье</li> <li>• Мармелад</li> <li>• Приправы</li> <li>• Соленья</li> <li>• Оливки</li> </ul>