










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

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

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

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