***Рациональное, сбалансированное питание при запорах***

|  |  |
| --- | --- |
| Можно | Следует избегать |
| хлеб из муки грубого помола и отрубями, печенье сухое (галеты и др.) – хорошо запивая жидкостью | Хлеб из муки высших сортов, слоеное и сдобное тесто |
| Супы из овощей на вторичном мясном бульоне, борщи, свекольники, щи из свежей капусты | Крепкие мясные и куриные бульоны |
| Нежирная отварная говядина, телятина, крольчатина, мясо птицы без кожи, паровые котлеты, фрикадельки, тефтели | Жирные сорта мяса, колбасы, сосиски, готовые пельмени, копчености, консервы |
| Нежирные сорта рыбы (хек, треска, навага и др.), предпочтительнее в отварном виде | Жирные сорта, соленая рыба, консервы, крабовые палочки |
| Каши – гречневая, рисовая, пшеничная, перловая, кукурузная, овсяная | Следует ограничить мянную крупу, фасоль, бобы, горох |
| 1-2 яйца в день (вареные, омлет) | Яйца сырые, жареные |
| Молоко кипяченое, простокваша, кефир, ряженка, варенец, нежирный творог (запеканка, сырники), йогурт, нежирная сметана, сыр | Копченый, острый сыр. Следует избегать употребление сырого молока |
| Различные виды овощей и зелени в сыром или вареном виде. Фрукты, ягоды (особенно лесные – клюква, черника, голубика), семечки, орехи. Все фрукты и ягоды лучше использовать в натуральном виде | Из - за риска аллергических реакций не злоупотребляйте фруктами и овощами оранжевого, красного и черного цветов, цитрусовыми. |
| Оливковое, кукурузное, подсолнечное масла, сливочное масло. Желе, джемы, десерты, сахар, конфеты в умеренном количестве. | Не злоупотребляйте шоколадом, изделиями с кремом, исключите жевательные резинки. |
| Салаты из сырых овощей, винегреты с растительным маслом, икра овощная, фруктовые салаты. | Острые и жирные соусы, хрен, горчица, перец, уксус. |
| Соки, кисели, компоты, морсы (клюквенный), зеленый и черный некрепкий чай, некрепкий кофе, отвар из шиповника. | Алкогольные напитки, крепкие черный чай и кофе, лимонад, сильно газированные напитки и др. |