

Критерии правильного питания

• Сбалансированность

Правильное соотношение белков, углеводов и жиров обеспечит организм всем необходимым и предупредит образование запоров.

• Регулярность

Чтобы приучить организм к стабильной работе, питаться необходимо в одно и то же время, небольшими порциями 4-5 раз в день. Дисциплина в питании предотвратит не только запоры, но и переедание.

• Обогащенный состав

Пища должна содержать в себе достаточное количество минералов и микроэлементов. Например, дефицит калия может привести к нарушению иннервации тканей кишечника, что способствует плохому процессу очищения организма.

• Способ приготовления

Предпочтение следует отдавать продуктам, приготовленным на пару, отварным или запеченным. Употребление специй, жареной или острой пищи будет вызывать раздражение стенок кишечника.

Полезные продукты для комфортного пищеварения

- Мясо, птица и рыба нежирных видов;
- Сухофрукты (чернослив, изюм курага);
- Фрукты (сливы, яблоки несладких сортов, персики, абрикосы);
- Злаковые (гречка, овсянка, пшено, пророщенная пшеница);
- Если хочется сладкого – мармелад, пастила, фруктовое желе;
- Ягоды (клубника, черная смородина, малина, крыжовник, голубика);
- Кисломолочные продукты (кефир, простокваша, закваска, натуральный йогурт);
- Овощи (цветная капуста, кабачки, морковь, тыква, свекла, огурцы).



Исключите из меню:

- Вредные углеводы: шоколад, торты, выпечка;
- Жирные виды мяса, птицы, рыбы;
- Супы на жирном мясном бульоне;
- Копченые, консервированные, острые и соленые продукты;
- Цельномолочные продукты (сыр, молоко, мороженое);
- Супы – пюре и вязкие каши (рис, манка);
- Кисели и прочие продукты с содержанием крахмала;
- Сдобные хлебобулочные изделия, включая свежий белый хлеб;
- Овощи – сельдерей, чеснок, все бобовые (горох, чечевица, фасоль вызовут вздутие живота);
- Любые соусы на основе майонеза; хрен, горчица;
- Полуфабрикаты;
- Крепкий чай, кофе, алкоголь;
- Ягоды: брусника, черника.

Полезные советы на каждый день

- **Никогда не пропускайте завтрак!** Первый прием пищи – «будильник» для кишечника;
- Утром натощак принимайте стакан теплой воды;
- Пейте не менее 1,5 – 2 л. жидкости в сутки: воду, зеленый чай, отвар шиповника и сухофруктов, фруктовые и овощные соки (кроме виноградного и яблочного, которые могут вызвать вздутие живота);
- Избегайте употребление продуктов с танином: красное сухое вино, хурма, незрелые фрукты, гранат, виноград;
- Увеличьте физическую нагрузку: совершайте пешие прогулки на свежем воздухе, выполняйте посильные физические упражнения;
- **Делайте легкий массаж живота** не ранее, чем через 1,5 часа после еды: движения по часовой стрелке по ходу толстой кишки;
- Не применяйте самостоятельно слабительные препараты! Обращайтесь за консультацией к лечащему врачу.

Примерное меню



- **Завтрак** – гречневая каша с добавлением подсолнечного масла, слабо заваренный чай с молоком.
- **Ланч** – яблочно-капустный салат с оливковым или подсолнечным маслом.
- **Обед** – классические щи на нежирном бульоне и отварное мясо с тушеной тыквой на гарнир.
- **Полдник** – свекла отварная с маслом.
- **Ужин** – овощная котлета, тефтели с нежирной сметаной и некрепкий чай с сахаром.
- **Перед сном** – простокваша

ГООУСОН «Полярнозоринский комплексный центр социального обслуживания населения»

Основы питания при запоре и нерегулярном стуле



Отделение социального обслуживания на дому