

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ



Дневник питания поможет врачу и пациенту легко определить:

- какой именно продукт может вызывать дискомфорт
- насколько правильно соблюдается диета
- какие средства работают эффективно

Эта информация позволит подобрать корректное лечение и улучшить качество жизни пациента.

дата	прием пищи	кол-во (г)	лекарственные препараты	жалобы (изжога, боль, вздутие)	стул	сахар крови
завтрак						
1						
2						
3						
💧 выпито жидкости:						
перекус, чаепитие						
1						
2						
💧 выпито жидкости:						
обед						
1						
2						
3						
💧 выпито жидкости:						
перекус, чаепитие						
1						
2						
💧 выпито жидкости:						
ужин						
1						
2						
3						
💧 выпито жидкости:						
поздний ужин			подумайте, почему Вы это делаете?			
1						
2						
💧 выпито жидкости:						

Дата следующего визита к гастроэнтерологу _____



Позаботься
о своем благополучии!

ПИТАНИЕ ПРИ ДИАРЕЕ



Главная опасность диареи – сильное обезвоживание. Именно поэтому важно восполнять количество жидкости и полезных веществ, которые покидают организм. Для борьбы с диареей рекомендованы:

- нейтральная пища, сваренная или приготовленная на пару
- перерыв в приемах пищи до 3-х часов
- соблюдение питьевого режима

РЕКОМЕНДОВАНО

- сухари из белого хлеба
- супы на обезжиренном бульоне с хорошо разваренными крупами и лапшой, мелко нашинкованными овощами с добавлением паровых или отварных фрикаделек, яичных хлопьев, вареного или протертого мяса
- говядина, телятина в виде паровых котлет, фрикаделек
- свежая рыба нежирных сортов в виде паровых котлет, фрикаделек
- протертые каши на воде или на обезжиренном мясном бульоне из риса, овсяной, гречневой, манной и других круп
- свежий кальцинированный творог в протертом виде
- яйца: до 1-2 в день в виде парового омлета или всмятку
- пюре из яблок без кожицы, желе, кисели из черники, кизила, черемухи, айвы, груш
- крепкий чай с лимоном и сахаром, соки черной смородины или черники пополам с водой, отвар шиповника, отвары сушеной черной смородины, черники, черемухи
- масло сливочное

ИСКЛЮЧИТЬ

- изделия из сдобного теста, пирожные, черный хлеб
- мясные и рыбные бульоны, овощные навары
- жирные сорта мяса, мясо куском, колбасы
- жирные сорта мяса и рыбы, соленая рыба, икра, консервы
- каши пшеничная, перловая, макароны, бобовые
- молоко
- свежие овощи, зелень
- любые сырые фрукты и ягоды
- любые газированные напитки, алкоголь, кофе

Дата следующего визита к гастроэнтерологу _____



Позаботься
о своем благополучии!