

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 ГЕМОРРОЕ



Одним из главных помощников в борьбе с геморроем является **правильно подобранное питание**. Нарушение диеты может привести к усугублению процесса, травмированию слизистой твердыми каловыми массами и развитию осложнений в виде инфекции или кровотечения. Именно поэтому **правильное питание помогает компенсировать заболевание и устранить неприятную симптоматику**.

РЕКОМЕНДОВАНО



- овощные супы
- ржаной хлеб
- свежевыжатые фруктовые и овощные соки с мякотью
- нежирные сорта рыбы, мяса, птицы
- крупы (кроме манной и рисовой), овсяная каша на воде
- кисломолочные продукты, в составе которых содержатся **живые лактобактерии**
- галетное печенье
- сухофрукты (особенно, оказывающие слабительное действие)
- нежирная сметана, молоко, творог
- субпродукты (легкое, печень, почки)
- растительные масла

ИСКЛЮЧИТЬ

- манная и рисовая крупа, макароны из нетвердых сортов пшеницы
- острые приправы, соусы, пряности
- грибы
- бобовые культуры
- капуста, хрен, редис
- белый и черный хлеб (особенно свежий)
- крепкий кофе, чай, горячий шоколад, какао
- сладкая газировка и фастфуд
- жирные сорта мяса
- алкоголь
- свиное сало
- наваристые мясные бульоны



Дата следующего визита к проктологу _____



Позаботься
о своем благополучии!