

# 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 ЗАПОРЕ



**Диетическое питание при запоре помогает наладить естественный процесс работы кишечника и восстановить его моторику.** При этом продукты должны содержать витамины и другие полезные элементы. Обязательно **соблюдать питьевой режим.**

## РЕКОМЕНДОВАНО

- несвежий пшеничный и зерновой хлеб, сухое несдобное печенье
- супы на обезжиренных бульонах, овощные супы
- нежирные сорта мяса, молочные сосиски
- нежирные сорта рыбы
- крупы: гречневая, пшенная, пшеничная, ячневая
- молоко, творог, запеканки, ленивые вареники, неострый сыр
- яйца всмятку, паровые белковые омлеты
- картофель, морковь, помидоры, свекла, сельдерей, кабачки, тыква, цветная капуста
- свежие спелые сорта фруктов и ягод, сухофрукты, особенно чернослив
- мармелад, пастила, зефир, варенье, джем, мёд, карамель
- чай зеленый, цикорий, отвар шиповника, соки, газированная вода
- масло сливочное, растительное

## ИСКЛЮЧИТЬ

- свежий пшеничный хлеб, хлебобулочные изделия
- утка, гусь, жирное мясо, сало, копчености
- соленая, копченая, жирная рыба, рыбные консервы, икра
- крупы: рисовая, манная, макароны, бобовые
- яйца вкрутую, грибы
- редис, редька, репа, чеснок, репчатый лук
- черника, айва, кизил
- кондитерские изделия с кремом и взбитыми сливками
- кисель, кофе, крепкий черный чай, какао
- острые приправы, маринады, острые и жирные соусы

Дата следующего визита к гастроэнтерологу \_\_\_\_\_



Позаботься  
о своем благополучии!