

КОЛОНОСКОПИЯ

Питаться во время подготовки к процедуре нужно **сбалансированно, максимально разнообразно и дробно**. Кратность приема пищи должна составлять **не менее 5 раз, небольшими порциями**. Вводить такой режим нужно заблаговременно, **не позже чем за 3 суток**. При наличии каких-либо болезней пищеварительного тракта этот срок может увеличиваться до 1 недели.

Меню диеты при колоноскопии может включать:

- нежирные кисломолочные продукты, сыр, сметану, сливочное масло, йогурт без добавок и наполнителей;
- яйца;
- мясо, птицу и рыбу нежирных сортов (в отварном, паровом или тушеном виде);
- хорошо проваренный белый рис (кроме плова);
- сахар, мед (не в сотах);
- бульоны (прозрачные, процеженные);
- диетическое мясо или рыбу. Предпочтение рекомендуется отдавать курице, индейке и говядине. Для лучшего усвоения готовить их стоит в виде котлет или фрикаделек;
- яйца и кисломолочные продукты с небольшим процентом жидкости;
- йогурты (обычные и питьевые) без пищевых добавок;
- желе, мед.

Разрешенные продукты **не должны содержать мелких косточек, зерен, семян, отрубей**.

Разрешено пить:

- некрепкий чай;
- соки (без мякоти, если свежавыжатые, то разбавленные и процеженные);
- воду — неограниченно;
- безалкогольные негазированные, неокрашенные напитки.

Запрещено употреблять:

- хлебобулочные, мучные и макаронные изделия;
- овощи, включая капусту, картофель, зелень, грибы, морскую капусту, специи;

КОЛОНОСКОПИЯ

- крупы, каши, бобовые, злаковые, орехи, семечки, кунжут, мак, зёрна, отруби и другие семена;
- жесткое мясо с хрящами, консервы, сосиски, колбасы, морепродукты;
- фрукты, ягоды, включая сухофрукты, варенье, джем, мармелад;
- чипсы, гамбургеры, шоколад;
- перец, редьку, брокколи, капусту, редис, лук, чеснок и т. д.;
- некоторые крупы (даже на водной основе) — пшеницу, кукурузную и овсяную каши;
- зелень (особенно шпинат и щавель);
- фрукты — нектарины, абрикос, апельсин, ананас, некоторые сорта яблок и т. п. Наличие в них фруктозы активизирует длительное и вредное брожение;
- молочные каши, приготовленные из любого вида крупы;
- бобы. Диета при подготовке к колоноскопии кишечника **обязательно исключает потребление** фасоли, гороха, чечевицы и прочих бобовых, вызывающих чрезмерное газообразование;
- ягоды с большой концентрацией пектина (как свежие, так и замороженные) — малину, крыжовник и т. п.;
- мучные изделия (включая сладкое и черный хлеб). Для их переваривания требуется много времени и ферментов. Они также могут стать причиной задержки стула;
- грибы, орехи, молоко, кокосовую стружку и продукты, в составе которых есть измельченное зерно;
- любые продукты, которые могут изменить цвет кала, — свеклу, блюда, содержащие чернила каракатиц и т.п. (черный пигмент);
- **КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО ЕСТЬ ПОМИДОРЫ ЗА 3 ДНЯ ДО ИССЛЕДОВАНИЯ;**
- любые другие продукты, не входящие в список разрешенных.

Запрещено пить:

- алкоголь;
- газированные напитки (даже газированную воду);
- квас;
- кофе;
- компот;
- кисель.