



Диета при запорах — способствует быстрой нормализации стула

Режим питания:

- прием пищи не реже 5 раз в день
- не допускать большие перерывы между приемами пищи
- постепенно вводить в рацион ребенка пищевые волокна (н-р отруби), которые обладают очистительной функцией и удаляют вредные микроорганизмы



Суточная потребность детей в пищевых волокнах составляет 0,6-0,7 г/кг массы тела, однако детям раннего возраста (до 3 лет) не рекомендуется потреблять более 5г пищевых волокон в сутки. Весьма существенный эффект при запорах дают отруби. Отруби не поддаются действию пищеварительных соков, они не являются существенным источником энергии и в то же время значительно стимулируют эвакуаторную функцию кишечника.

Отруби перед употреблением необходимо обдать кипятком, чтобы они набухли стали мягче, жидкость надо слить. Их употребляют в чистом виде или добавляют в кисели, супы.

Отруби рекомендуют в первые 2 нед. по 1 ч/л -3 р/с., далее увеличивают до 1 ст/л-3 р/сут. в течение 1-2 нед., затем снижают до 1 ч/л-3 р/сут. Общий курс не менее 6 недель.

Отруби принимаются натощак, можно с первым блюдом.

При запорах прием отрубей вызывает увеличение массы фекалий, содержание в них воды, сокращение времени продвижения содержимого по кишечнику, учащение стула.



Продукты, рекомендуемые при запорах:

- хлеб ржаной из муки грубого помола, сухари пшеничные, ржаные отруби,
- супы овощные (борщи, свекольники, щавельные щи, фасолевые),
- блюда из мяса и птицы (с сохранением хрящей, сухожилий),
- каши рассыпчатые (гречневая, овсяная, пшенная, перловая, кукурузная),
- яйца
- кисло-молочные (однодневный кефир),
- жиры растительные,
- мюсли (кроме шоколадных),
- сырые фрукты (лучше всего чернослив, вишня, абрикос, яблоко, дыня, арбуз, малина, земляника, клубника),
- сырые овощи (лучше всего морковь, свекла, редис, репа, брюква, огурцы, зеленый горошек).

К методам лечения запоров относятся медикаментозная терапия и лечебная гимнастика. Также при лечении запоров рекомендуется делать массаж живота. Массаж выполняется за 30мин.- 1 час до еды или через 1-2 часа после еды.

Ваш лечащий врач _____

