

## CLEAR LIQUID DIET FOR ENDOSCOPY – RUSSIAN ЖИДКАЯ ДИЕТА ПРОЗРАЧНОГО ЦВЕТА ДЛЯ ЭНДСКОПИИ

### Цель:

Диета из прозрачной жидкости состоит из прозрачных жидкостей, которые легко перевариваются, и не оставляют непереваренных остатков в вашем желудочно-кишечном тракте. Поэтому, эта диета должна выполняться перед процедурой Эндоскопии. Неправильное исполнение этой диеты может повлиять на результаты и возможность просматривания вашего желудочно-кишечного тракта.

### Определение:

Прозрачными жидкостями являются те, через которые можно увидеть и не имеют каких-либо твердых веществ или мякоти. Когда прозрачная жидкость находится в контейнере, таком как стеклянная чашка или стакан, то контейнер можно видеть сквозь жидкость. Хотя черный кофе / чай и газированные напитки, такие как кока-кола не являются "прозрачными," однако их можно принимать.

Прозрачные жидкости и пищевые продукты (желатин) могут быть окрашены до такой степени, чтобы вы могли видеть сквозь них. **Избегайте всего, что окрашено в красный или фиолетовый цвет.** Прозрачный, жёлтый, голубой, зелёный, розовый цвет вкусовых добавок разрешается принимать в виде жидкости. Например, напитки с вкусовыми красителями лимона, яблока, апельсина или голубики. (Одно исключение, прозрачный протеиновый напиток запрещён.)

### Советы при следовании диеты прозрачной жидкости:

- Вы не должны доводить себя до обезвоживания, особенно когда принимаете слабительное! Пейте много воды!
- Купите много различных напитков, чтобы вы могли иметь разнообразный выбор.
- Часто пейте на протяжении дня, чтобы не быть слишком голодным.
- Напитки с высоким содержанием белка особенно важны.
- Вам также нужны калории, поэтому приём жидкости с сахаром безопасен даже для диабетиков.
- **НИ ВКОЕМ СЛУЧАЕ НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ АЛКОГОЛЬ!**

### Пример Списка Покупок:

- Бульён из говядины, курицы или прозрачных овощей. [Варианты с высоким содержанием протеина]
- Прозрачные белковые напитки (Ex: Atkins Lift Белковые напитки, Ensure Drinks Boost Breeze)
  - доступны во многих продуктовых магазинах и аптеках, а также и в Интернете.
  - **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если Вы можете найти только красный или фиолетовый цвета, то можно пить ограниченное количество, но не более двух бутылок или контейнеров в течении 24 часов, предпочтительно разбавленный с другими прозрачными жидкостями, такими как Sprite / 7-Up, газированной водой и т.д.
- Ароматизированный желатин / Желе Jell-O (без фруктов) или мишки гами
- Прозрачные спортивные напитки (Gatorade, Powerade, Propel и т.д.)
- Прозрачные соки (например, яблоко или белый виноград)
- Кофе/ чай (без крема или молока)
- Кокосовая вода (без мякоти)
- Напитки (кола, газированные напитки)
- Crystal Light (для того, чтобы добавить вкус к подготовке)
- Лёд, замороженный сок (нельзя мякоть, щербет и мороженное)
- Леденцы простые, на палочке, или ментоловые леденцы от кашля (Совет: это поможет между приёмами подготовительной жидкости)