

## Диета «нулевой стол»

Прозрачные жидкости легко перевариваются и не оставляют непереваренных остатков в кишечном тракте. Именно поэтому перед процедурой необходимо соблюдать диету «нулевой стол». Неправильное соблюдение диеты может повлиять на результаты подготовки и возможность осмотра кишечного тракта.

Прозрачные жидкости не содержат твердых частиц или мякоти. Если прозрачная жидкость находится в контейнере, например, в чаше или стакане, контейнер виден сквозь вещество. Хотя они и не являются «прозрачными», черный кофе/чай и газировка типа кока-колы вполне подходят для диеты «нулевой стол».

<u>Запрещенные продукты</u>	<u>Разрешенные продукты</u>
<p>ТВЕРДАЯ ПИЩА</p> <p>КОСТНЫЙ БУЛЬОН</p> <p>МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ/МОЛОКО</p> <p>ВСЕ, ЧТО ОКРАШЕНО В КРАСНЫЙ ИЛИ ПУРПУРНЫЙ ЦВЕТ</p> <p>АЛКОГОЛЬ</p>	<p><b>Напитки с высоким содержанием белка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прозрачный овощной, куриный или говяжий бульон/отвар.</li> <li>• Прозрачные белковые напитки (если вы не можете найти такие напитки, как Premier Protein и Ensure в местном магазине, поищите их в Интернете).</li> </ul> <p><b>Другие напитки</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ароматизированный желатин/Jell-O (без фруктов) и жевательные мишки</li> <li>• Прозрачные спортивные напитки (Gatorade, Powerade, Propel и т.д.)</li> <li>• Прозрачные соки (например, яблочный или виноградный)</li> <li>• Кофе или чай (без сливок или молока)</li> <li>• Вода (чистая/негазированная, сельтерская, газированная или ароматизированная)</li> <li>• Кокосовая вода (без мякоти или смесей с нечистыми соками)</li> <li>• Безалкогольные напитки (содовая/газировка)</li> <li>• Напиток Crystal Light</li> <li>• Фруктовое мороженое со льдом, обычное фруктовое мороженое/фруктовый лед на палочке (без пюре из фруктов или клетчатки, без щербета или джелато)</li> <li>• Твердые леденцы, леденцы на палочке, ментоловые леденцы от кашля (совет: их полезно употреблять между приемами препарата).</li> </ul>
<p><b><u>Советы:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Во время подготовки к процедуре необходимо пить много жидкости.</li> <li>• Купите много разных вариантов, чтобы было из чего выбрать.</li> <li>• Пейте часто в течение дня, чтобы не проголодаться.</li> <li>• Особенно важно пить напитки <b>с высоким содержанием белка</b>. (См. напитки с высоким содержанием белка в пункте «Разрешенные продукты»).</li> <li>• Вам необходимы калории, поэтому наличие некоторых вариантов, не содержащих сахара, важно даже для диабетиков.</li> </ul>	

**Если вам предстоит колоноскопия:**

- Планируйте находиться дома с того момента, как вы начнете пить подготовительные препараты, и до того момента, когда вы отправитесь на процедуру.
- Будьте готовы к тому, что у вас может возникнуть внезапный водянистый стул.