

Диета на прозрачных жидкостях

Прозрачные жидкости легко перевариваются и не оставляют непереваренных остатков в вашем кишечном тракте. Вот почему перед процедурой необходимо соблюдать диету на прозрачных жидкостях. Несоблюдение этой диеты может повлиять на качество подготовки к процедуре и затруднить осмотр кишечника.

Прозрачные жидкости не содержат твердых частиц или мякоти. Если налить прозрачную жидкость в миску или стакан, через неё будет видно посуду. Хотя они и не полностью «прозрачные», чёрный кофе, чай и газированные напитки, например, "Кока-Кола", разрешены при диете на прозрачных жидкостях.

<u>НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ</u>	<u>РАЗРЕШАЕТСЯ</u>
<p>ТВЕРДАЯ ПИЩА</p> <p>КОСТНЫЙ БУЛЬОН</p> <p>МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ/МОЛОКО</p> <p>ПРОДУКТЫ КРАСНОГО ИЛИ ФИОЛЕТОВОГО ЦВЕТА</p> <p>АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ</p>	<p>Жидкости с высоким содержанием белка</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Прозрачный</u> овощной, куриный или говяжий бульон. • <u>Прозрачные</u> белковые напитки (если вы не можете найти такие напитки, как Premier Protein Clear и Ensure Clear, в вашем местном магазине, поищите в интернете) <p>Другие варианты</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ароматизированное желе/Jell-O (без фруктов) • Прозрачные спортивные напитки (Gatorade, Powerade, Propel и т.д.) • Прозрачные соки (например, яблочный или белый виноградный) • Кофе или чай (без сливок или молока) • Вода (обычная, минерализованная, газированная или ароматизированная) • Кокосовая вода (без мякоти или смесей с непрозрачным соком) • Безалкогольные напитки (газировка) • Crystal Light • Итальянский лёд, простой лед на палочке (без пюре из фруктов и клетчатки, без шербета и джелато). • Твёрдые конфеты, леденцы на палочке, ментоловые таблетки от кашля (совет: их полезно использовать между приемами стаканов раствора для подготовки!)
<p><u>Советы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Во время подготовки к процедуре вам нужно пить много жидкости. • Купите много разных вариантов, чтобы у вас был выбор. • Часто пейте в течение дня, чтобы не испытывать сильный голод. • Если вы сможете найти <u>прозрачные</u> белковые напитки, они помогут легче перенести голодание и контролировать уровень сахара в крови. ИЗБЕГАЙТЕ употребления напитков красного или фиолетового цвета. • Вам нужны калории, поэтому следует иметь варианты напитков с сахаром, даже для диабетиков. <p><u>При подготовке к колоноскопии:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Оставайтесь дома с момента начала приёма препарата до выхода из дома на процедуру. • Будьте готовы к частому жидкому стулу. 	