

Рекомендации по диете

Начиная за **ОДНУ НЕДЕЛЮ** до вашей процедуры вам нужно исключить определённые продукты из рациона. Соблюдение приведённых ниже диетических рекомендаций поможет максимально очистить ваш кишечник, чтобы врач мог чётко увидеть слизистую оболочку толстой кишки. Если вы не будете соблюдать эти рекомендации, ваш кишечник может быть очищен недостаточно хорошо, что значительно повлияет на качество подготовки. В таком случае врач может порекомендовать вам повторить процедуру, если сочтёт, что её качество неудовлетворительное из-за плохой подготовки кишечника.

ЗА 1-3 ДНЯ ДО процедуры начните **диету на прозрачных жидкостях с момента вашего пробуждения**. Ознакомьтесь с инструкциями к вашей процедуре, чтобы точно узнать день и время начала диеты на прозрачных жидкостях. Кроме того, обратитесь к рекомендациям по диете на прозрачных жидкостях, чтобы узнать рекомендации и ограничения в питании на период подготовки кишечника. Если вы не получили этот документ, свяжитесь с нашей приемной.

	ДА – можно есть/пить	НЕТ – Избегайте этих продуктов
Орехи/ореховое масло	Можно употреблять: • Кремообразное/гладкое арахисовое масло или другие ореховые пасты • Миндальное молоко • Миндальная мука	Нельзя употреблять: • Орехи, например, арахис, миндаль, грецкие орехи, кешью и т. д. • Арахисовое масло с кусочками орехов или другие ореховые пасты с кусочками • Семена, например, кунжута, подсолнечника, конопли, чиа, льна и т. д. • Гранола или протеиновые батончики, <u>если в них содержатся орехи</u> • Избегайте соусов (например, сальсы, соуса для макарон, соуса для пиццы), <u>если они содержат</u> видимые семена
Семена	Можно употреблять: • Фрукты и овощи <u>без</u> семян, такие как черника, бананы и т. д. • Фрукты и овощи, из которых вы удалили семена перед употреблением в пищу, например, помидоры, огурцы и т. д. • Желе	Нельзя употреблять: • Фрукты или овощи <u>с семенами</u>, такие как клубника, малина и ежевика (если семена не удалены перед употреблением в пищу) • Джем/варенье • Йогурт <u>с</u> фруктами, содержащими семена
Цельные злаки	Можно употреблять: • Белый рис • Белый или <u>цельнозерновой</u> хлеб/хлебные продукты и крекеры <u>без</u> видимого <u>цельного зерна</u>, орехов или семечек • Паста, изготовленная из белой муки или <u>муки из цельнозерновой пшеницы</u> • Овсяное молоко • «Цельнозерновые» сухие завтраки с низким содержанием клетчатки, такие как Cheerios, Frosted Flakes и т. д. (они переработаны настолько, что вы их можете употреблять)	Нельзя употреблять: • Коричневый или дикий рис • Киноа или кус-кус • Любой <u>цельнозерновой</u> хлеб/хлебный продукт или крекеры • Любой хлеб/хлебный продукт или крекеры <u>с</u> видимыми орехами или семечками • Сухие завтраки с высоким содержанием клетчатки, такие как гранола, хлопья с изюмом, Grape-Nuts и т. д. • Овсяные каши, включая овсянку, овсяные хлопья, необработанный овес и т. д. • Попкорн