

Диета номер 4: стол для страдающих от диареи

Диета 4, как и многие из систем питания, разработанных советским ученым Мануилом Исааковичем Певзнером, выступает обязательной составляющей лечения некоторых болезней органов пищеварения. В частности, ее назначают при острых патологиях кишечника и обострениях, сопровождающихся продолжительным поносом. Что следует употреблять в этот период?

Цель и задачи диеты

Любая лечебная система питания, будь то диета номер 5 или какая-либо другая, направлены на облегчение состояния больного и ускорение его выздоровления. Продолжительная диарея может существенно ухудшить качество жизни человека, а если ее заложником станет маленький ребенок, то возможно развитие самых разных негативных последствий, вплоть до летального исхода. Понос входит в десятку ведущих причин смертности, поэтому пускать это состояние на самотек нельзя. Вкупе с рвотой он вызывает быстрое обезвоживание организма, потерю огромного количества витаминов и микроэлементов, а это может повлечь за собой развитие анемии и других нежелательных состояний.

При этом необходимо помнить, что диарея — это не болезнь, это симптом, указывающий на развитие тяжелых заболеваний — панкреатита, инфекционных заболеваний кишечника, гепатита, патологий желчного пузыря и т. д. Многие из этих недугов смертельно опасны, поэтому необходимо выявить причину заболевания и работать с ее устранением, а диета номер 4 обеспечит организм необходимым ему питанием при дезорганизации работы желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), снимет боль и спазмы, уменьшит воспаление в кишечнике, нормализует функцию этого и других пищеварительных органов.

Суть лечебного питания



Лечебная диета (стол) демонстрирует снижение калоража за счет минимизации количества жиров и углеводов при стандартном содержании белка.

Рекомендуется исключить любые механические, термические и химические раздражители слизистой пищеварительного тракта. Предъявляются требования не только к составу пищи, показателям ее температуры и консистенции, но и способу приготовления. Жарка исключается полностью, запекание возможно, но не приветствуется. Диетологи рекомендуют остановиться на жидких и полужидких блюдах, протертых через сито, сваренных на простой воде или обработанных паром.

Мясо и рыбу требуется измельчать — так она лучше усваивается. Кроме того, ограничивается потребление соли, а вот пить необходимо понемногу и как можно чаще, делая по 2—3 глотка каждые 15—20 минут. Это может быть как простая чистая вода, так и лечебная минеральная, из которой выпущены газы, или раствор, приготовленный на основе порошка, состоящего из [натрия хлорида](#), [калия хлорида](#), натрия цитрата дигидрата и [декстрозы](#). Питаться необходимо дробно, небольшими объемами 5—6 раз в день. Цель — не насытиться, а восстановить работу пищеварительного тракта.

Что нельзя есть на диете?



В первую очередь, рекомендуется отказаться от пищи, усиливающей брожение в кишечнике. Свежевыпеченный хлеб, булочки, пирожные и торты исключаются полностью. Допускается употребление сухарей, бубликов, галетного печенья, но в небольших количествах. Наваристые супы, солянки, борщи недопустимы в период диареи, как и мясо с большим содержанием жира. Копчености, соленья, всевозможные маринады и соусы, специи, в том числе и жгучие — всему этому не место в меню человека, страдающего поносом. Необходимо убрать из рациона свежие фрукты, овощи и ягоды, ведь они богаты клетчаткой, которая раздражает стенки кишечника и усиливает его перистальтику.

Дары природы перед употреблением необходимо термически обрабатывать. К молочным и кисломолочным продуктам следует относиться с осторожностью.

Данная диета меню имеет весьма разнообразное, но молока в нем нет. Кефир, если и может присутствовать, то лишь однодневный. Допускается употребление творога и сыра, но нежирных. В целом человек должен смотреть по своему самочувствию и ориентироваться на особенности организма. Если он знает, что молочные и кисломолочные продукты вызывают у него разжижение стула, то от их употребления ему необходимо отказаться.

Чем рекомендуется питаться?

Всевозможные крупы — манка, гречка, овсянка, ячневая — должны стать основой меню, особенно «скрепляющие», в частности, рис. Готовить их следует на воде и есть без добавления сливочного масла. Впрочем, они могут стать и отличным гарниром к мясному, приготовленному в виде паровых котлет, тефтелей или фрикаделек. Супы, сваренные на вторичном бульоне без за жарки, тоже могут стать полноценной частью меню, но только не грибные. Можно взбить блюдо блендером и есть вместе с сухариками. Допускается употребление яиц — всмятку или в виде парового омлета.

Как уже было сказано, свежие дары природы есть нельзя, но при желании овощи можно потушить с небольшим количеством воды без добавления масла или приготовить на пару. Однако кожуру с них лучше предварительно снять. Особую пользу страдающим от диареи принесет репа. Доказано, что этот корнеплод обладает противовоспалительным, ранозаживляющим и антисептическим действием, а исследователи из Оксфордской академии обнаружили, что репа способна снижать риск развития колоректального рака.

Фрукты рекомендуется запекать. Очень хороши в этом отношении яблоки. Большую пользу ягоды и фрукты принесут организму в составе киселей. При наличии крахмала приготовить их не составит особого труда. Можно пить некрепкий чай, кофе, травяные чаи, приготовленные из растений и трав, обладающих дубильным эффектом — полыни, черемухи, коры дуба, кожуры граната, лапчатки прямостоячей и др.

Продукты с особой пользой

Есть продукты, которые способны принести особую пользу страдающим диареей. Вот они:

- Хурма

Этот плод обладает яркими вяжущими и дубильными свойствами. Кроме того, в нем содержится большое количество бета-каротина и биофлавоноидов, витамина С, железа, калия, магния. Один плод в день способен существенно облегчить состояние больного с поносом;

- Гранат

Еще один фрукт, весьма богатый на ценные вещества. Издревле его использовали в качестве вяжущего средства при расстройствах желудка. Богатый

всевозможными кислотами, витаминами и минералами, он может стать профилактикой анемии и поможет сохранить бодрость духа и тела;

- Айва

Этот плод, богатый слизью, дубильными веществами, крахмалом, всевозможными кислотами, никак не предназначен для употребления в пищу в чистом виде, но из него можно варить кисель, варенье и готовить отвар. Они окажут общеукрепляющее, вяжущее и противобактериальное действие на организм, будут способствовать скреплению стула.