

## Стол № 4

**Показания:** острые и обострения хронических заболеваний кишечника, сопровождающиеся диареей (поносом).

**Режим питания:** 5 раз в день.

**Срок назначения:** несколько дней.

**Продукты:**

#	Рекомендовано	Исключить
<b>Хлеб и выпечка</b>	Сухари высшего качества из белого пшеничного хлеба, не поджаренные, тонко нарезанные	Изделия из сдобного теста Пирожные Черный хлеб
<b>Первые блюда</b>	Слизистые супы на обезжиренном мясном или рыбном бульоне, или на овощном отваре с хорошо разваренными крупами, вермишелью, лапшой, мелко нашинкованными овощами с добавлением паровых или отварных мясных, или рыбных кнелей, фрикаделек, яичных хлопьев, вареного и протертого мяса.	Мясные и рыбные бульоны Овощные навары
<b>Мясо и рыба</b>	Говядина, телятина, птица или свежая рыба нежирных сортов в виде паровых котлет, кнелей, фрикаделек, суфле	Жирные сорта мяса и рыбы Мясо куском Колбасы Соленая рыба Икра Консервы
<b>Крупы и каши</b>	Протертые каши на воде или на обезжиренном мясном бульоне из риса, овсяной, гречневой, манной и других круп	Каши пшеничная, перловая Макароны Бобовые
<b>Молочные продукты</b>	Свежий кальцинированный творог в протертом виде	Молоко
<b>Овощи и зелень</b>		Свежие овощи, зелень
<b>Фрукты</b>	Пюре из яблок без кожицы, Желе, кисели из черники, кизила, черемухи, айвы, груш	Любые сырые фрукты и ягоды
<b>Сладости</b>	Сахар ограниченно	Любые
<b>Напитки</b>	Крепкий чай с лимоном и сахаром Соки черной смородины, черники пополам с водой Отвар шиповника Отвар сушеной черной	Газированные напитки Алкоголь Кофе

	смородины, черники, черемухи	
<b>Яйца</b>	До 1-2 в день. Всмятку, паровой омлет и в блюда	
<b>Соусы и специи</b>	Соль ограниченно	Любые
<b>Жиры и масла</b>	Масло сливочное	
<b>Закуски</b>		Любые

**Особенности питания:**

Резко ограничены механические, химические и термические раздражители желудочно-кишечного тракта. Исключены продукты и блюда, стимулирующие секрецию органов пищеварения, процессы брожения и гниения в кишечнике. Блюда жидкие, полужидкие, протертые, сваренные в воде или на пару. Исключены очень горячие и холодные блюда.

## Стол № 4а

**Показания:** колиты с преобладанием процессов брожения.

**Режим питания:** 5 раз в день.

**Срок назначения:** несколько дней.

**Особенности питания:**

Состав тот же, что и в диете № 4, но резко ограничиваются богатые углеводами продукты (каши, хлеб, сахар) и увеличивается содержание белков за счет мясных блюд, протертого творога.

## Стол № 4б

**Показания:** хронические колиты в стадии затухание болезни.

**Режим питания:** 4-6 раз в день

**Срок назначения:** от 1-2 месяцев до нескольких лет

**Особенности питания:**

В отличие от основного варианта диеты разрешаются закуски (сыр неострый, колбаса докторская, паштетная, телячья, вымоченная сельдь, заливное мясо, заливной язык) и соусы (на мясном, овощном и рыбном некрепких бульонах с укропом, листьями петрушки, соус молочный бешамель с добавлением небольшого количества сметаны, фруктовые соусы, может использоваться корица).

Все блюда – в вареном виде или приготовлены на пару, протертые, слизистые, подают в теплом виде.

## Стол № 4в

### Показания:

- острые заболевания кишечника в период выздоровления как переход к рациональному питанию;
- хронические заболевания кишечника в период затухания обострения;
- хронические заболевания кишечника вне обострения при сопутствующих поражениях других органов пищеварения.

**Режим питания:** 5 раз в день.

**Срок назначения:** несколько месяцев.

### Особенности питания:

Этот режим питания назначается для того чтобы обеспечить полноценное питание при нарушении работы кишечника для восстановления функции других пищеварительных органов.

Диета является физиологически полноценной с ограничением потребления соли и небольшим увеличением количества белковой пищи. Она исключает продукты, усиливающие процессы гниения и брожения в кишечнике, активизирует его секрецию, а также секрецию поджелудочной железы и желудка.

Готовить блюда нужно на пару, в измельченном виде, либо запекать или варить.

Источник: <https://prokishechnik.info/profilaktika/pitanie/lechebnye-stoly-1-15.html>